

Aufgabenblatt

Energie-Bilanz

Hintergrund: Bestandsaufnahme des aktuellen beruflichen Daseins

Was macht Ihre Arbeit für Sie wertvoll? Das ist ressourcenorientiert in den Blick nehmen, um dann dem Soll näher zu kommen.

1. Fülle die Tabelle „Meine Energie-Bilanz aus“, dazu:
 - a. Rufe dir deine letzten zwei, drei Arbeitswochen in Erinnerung: Welche 10-20 Tätigkeiten dominieren dein Berufsleben?
 - b. Inwiefern bringen dir diese Aufgaben eher Energie, inwiefern rauben sie dir eher Kraft – auf einer Skala von -10 (Energieräuber) bis +10 (Energiespender).
 - c. Wie viel Zeit (durchschnittliche Stunden pro Woche) verwendest du in etwa für jede dieser Aufgaben?
2. Übertrage deine Tätigkeiten auf Post-Its und klebe und ordne sie entsprechend deiner Energie- und Zeitbewertung in den Quadranten der Energiebilanz (separates Blatt).
3. Falls du noch Zeit hast...
 - a. Welche Ideen, Anregungen kommen dir bei deiner Energiebilanz?
 - b. Wie passt das zu den Anforderungen, die sich aus deiner Stelle ergeben?
 - c. Welche Ressourcen stehen dir zu deren Bewältigung zur Verfügung?

Tabelle: Meine Energiebilanz

#	Tätigkeit	Zieht/Bringt Energie [-10 bis +10]	Aufwand/ Woche [h]	Relevanz [0 bis 10]	Anmerkung
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					