Übung 4.4a – Die Energiebilanz Energiebilanz erstellen und verbessern

Notiere in der Tabelle, was dir Energie raubt und was dir Energie gibt. Findest du Punkte, die du beeinflussen kannst?

Davon habe ich zu viel in meinem Leben	Davon habe ich zu wenig in meinem Leben
Davon hätte ich gerne weniger	Davon hätte ich gerne mehr
Das raubt mir Energie	Das schenkt mir Energie

as willst du konkret tun, um deine Energiebilanz positiv zu beeinflussen?		
as hast du	konkret getan, um deine Energiebilanz posi	tiv zu beeinflussen?
	konkret getan, um deine Energiebilanz posi Das habe ich getan	tiv zu beeinflussen? So ging es mir dabei
as hast du		