

so\* kommunizieren mit meinem Baby

*\*subjektorientiert: einfühlsam, wertschätzend, stärkend*



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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Datum	Das habe ich getan	So ging es mir dabei