



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...

[illegible]

Datum	Das habe ich getan	So ging es mir dabei