

# Anspannung, Stress und Flow – Wie viel ist gut und wichtig

**... wie Sie sich in der Balance halten**

## Mein Energiefass

Jeder Mensch besitzt einen natürlichen Energievorrat. Wir können ihn uns wie eine Art Energiefass vorstellen. Dieses Energiefass ist nicht immer gleich gefüllt – es wird Energie gewonnen und verloren. Energie müssen wir immer dann aufwenden, wenn wir entgegen unserer stark ausgeprägten Motive bzw. Bedürfnisse handeln (müssen). In diesem Fall verlieren wir Energie. Befriedigen wir mit unseren Handlungen jedoch unsere stark ausgeprägten Motive/Bedürfnisse, ziehen wir daraus Kraft und gewinnen Energie – dann geht es uns gut, sind wir zufrieden und glücklich.

Für einen reflektierten und guten Umgang mit sich selbst ist es essentiell zu wissen, was uns gut und was uns nicht gut tut – was uns Energie gibt und was uns Energie raubt. Wirksame Selbstführung besteht darin, dafür Sorge zu tragen, dass das eigene Energiefass nicht leer läuft.

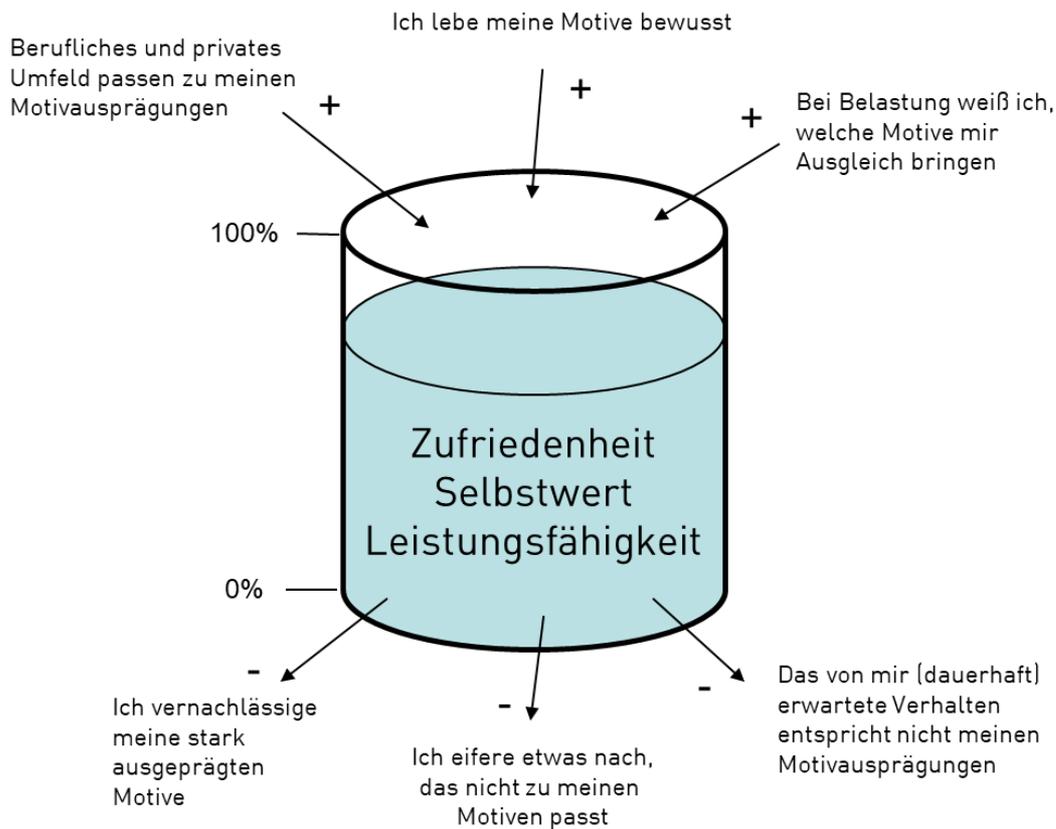


Abbildung 1: Mein Energiefass

## Meine Energiegeber

Überlegen Sie sich, aus welchen Faktoren Sie Ihre Energie ziehen. Folgende Fragestellungen können Ihnen bei Ihren Überlegungen helfen:

Woraus ziehe ich meine Kraft/Energie? Unter welchen Umständen fallen mir Dinge leicht?

---

---

---

---

Welche Aufgaben machen mir Spaß? Was fällt mir leicht?

---

---

---

---

Was treibt mich an? Was motiviert mich? Wann kann ich auf meine Ressourcen und Kompetenzen voll einbringen/nutzen?

---

---

---

---

Wann geht es mir gut? Wann bin ich leistungsstark/glücklich/zufrieden?

---

---

---

---

Welche meiner stark ausgeprägten Motive und Bedürfnisse stehen dahinter? Was führt dazu, dass ich diese gut leben kann?

Motiv/Bedürfnis                      Ich kann es leben, indem/weil...

---

---

---

---

---

---

## Meine Energieräuber

Überlegen Sie sich, welche Faktoren Ihnen Energie rauben. Folgende Fragestellungen können Ihnen bei Ihren Überlegungen helfen:

Was sind meine Bremser (von außen & innen)? Unter welchen Umständen fallen mir Dinge schwer?

---

---

---

Welche Aufgaben mache ich nicht gerne, belasten oder langweilen mich?

---

---

---

Was kostet mich Kraft/Energie?

---

---

---

Wann geht es mir schlecht? Wann bin ich nicht leistungsstark/glücklich/zufrieden?

---

---

---

Welche meiner stark ausgeprägten Motive und Bedürfnisse stehen dahinter? Was führt dazu, dass ich diese nicht gut leben kann?

Motiv/Bedürfnis?                      Ich kann es nicht leben, weil...

---

---

---

---

---