

Energiekonto Management

Das Energiekonto ist ein Modell, das Dir dabei hilft, Deinen Energiehaushalt im Gleichgewicht zu halten.

Es funktioniert ähnlich wie ein Bankkonto:

Es gibt Einzahlungen (Energiegewinne) und Auszahlungen (Energieverluste). Das Ziel ist, mehr Energie zu gewinnen als zu verlieren, um ein positives Energieguthaben zu haben. Ähnlich wie bei Deinem Girokonto ist es nicht gut, länger im Minus zu sein. Hier meldet sich irgendwann die Bank, bei einem negativen Energiekonto meldet sich Dein Körper.

Klar gibt es Phasen, in denen Du etwas ins Minus rutschst, es darf dann zum Ausgleich wieder Phasen mit deutlichem Plus geben.

Warum ist das wichtig?

Wenn Dein Energiekonto im Minus ist, fühlst Du dich erschöpft, gestresst und Du bist anfällig für gesundheitliche Probleme.

Ein positives Energiekonto sorgt hingegen für Wohlbefinden, Resilienz und Leistungsfähigkeit.

Es ist entscheidend, regelmäßig zu überprüfen, welche Aktivitäten, Gedanken und Gewohnheiten Deine Energie beeinflussen.

Energieräuber	Energiespender
Stressvolle Arbeitssituationen	Ausreichender und erholsamer Schlaf
Negative Gedanken und Selbstzweifel	Gesunde Ernährung und ausreichend Wasser trinken
Übermäßige Nutzung von digitalen Medien	Bewegung und Sport
Konflikte und toxische Beziehungen	Zeit mit Freunden und Familie
Unzureichender Schlaf und schlechte Ernährung	Entspannungstechniken wie Meditation/Yoga

Manche Dinge oder Personen können sowohl Energieräuber als auch Energiespender sein.

Das hängt oft von der Intensität und den Umständen ab. Du kannst diese dann auch auf beiden Seiten notieren.

Teile das auch gerne in die 4 Bereiche **Beruf + Gesundheit + Beziehungen + Sinn** ein.

Anleitung zur Nutzung des Energiekontos

1. **Tägliche Beobachtung:** Notiere am Ende des Tages die Aktivitäten, die Dir Energie gegeben und die Dir Energie genommen haben.
2. **Regelmäßige Überprüfung:** Analysiere wöchentlich oder monatlich Deine Energiebilanz und erkenne Muster.
3. **Anpassungen vornehmen:** Fokussiere Dich darauf, Energieräuber zu minimieren und Energiespender zu maximieren.

