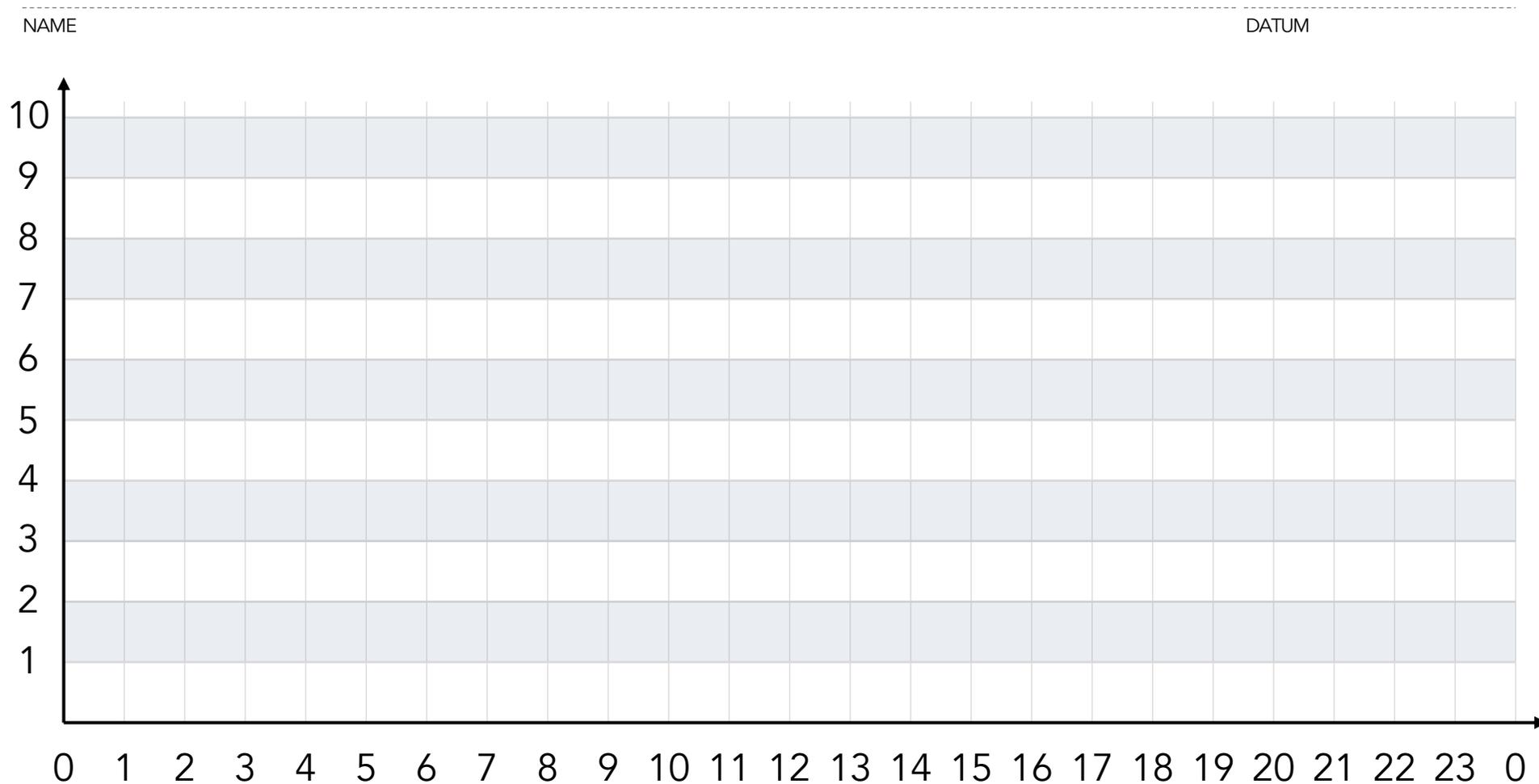


Meine Energiekurve



Möchtest du Unterstützung beim Interpretieren deiner Energiekurve und beim Ableiten von Maßnahmen?
Sichere dir ein kostenloses Analysetermin unter: <https://nikosingle.de/termin>

Erläuterung Energiekurve

1. Kalibrierung

Denke an eine Situation zurück, in der du so erschöpft warst, dass du dich nicht bewegen und auch über nichts nachdenken wolltest. Dein absolutes Energie-Minimum.

→ Das ist deine 1 auf der Energieskala.

Jetzt stell dir eine Situation vor, in der du 100% energiegeladen warst. Eine Situation, in der du alles hättest schaffen können, was du dir vornimmst und mehr Energie zu haben schwer vorstellbar wäre. Dein absolutes Energie-Maximum.

→ Das ist deine 10 auf der Energieskala.

→ Schlaf hat eine 0 auf der Energieskala.

2. Energiekurve aufnehmen

(Option 1 – Live Aufnahme)

Drucke das Arbeitsblatt für die Energiekurve aus. Nimm dir stündlich das Arbeitsblatt zur Hand und dokumentiere deinen Energieverlauf während der letzten Stunde mit Kreuzen oder Punkten in dem Raster.

(Option 2 – „Typischer Tag“)

Drucke das Arbeitsblatt für die Energiekurve aus. Stell dir einen typischen Tag in deinem Leben vor und gehe ihn Stunde für Stunde durch. Markiere deine Energie im Verlaufe deines durchschnittlichen Tages in dem Raster.

Verbinde abschließend die Punkte oder Kreuze, zu einer Kurve.

3. Energiebeeinflussende Ereignisse

Trage zu den entsprechenden Zeitpunkten alle Ereignisse ein, die einen Einfluss auf deine Energie hatten, wie z.B. Mahlzeiten, Snacks, Kaffee (oder andere koffeinhaltige Getränke), Sport, Schlaf, stressige Ereignisse, etc.



Weitere Informationen zum Thema Energiemanagement erfährst du in meinem kostenlosen online Live-Training „ENERGIZED - Voller Energie durch den Tag“.

Zur Anmeldung: <https://nikosingle.de/energized/>