

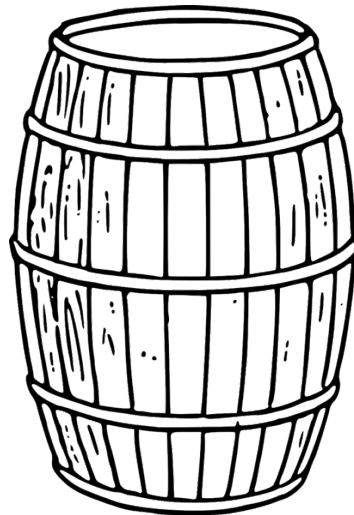


## Worksheet

### Energiefass

**Energiefass:** Egal, wie gern oder gut man etwas macht – ausreichend Energie ist immer hilfreich.

**Das Energiefass zeigt dein gesamtes Energielevel an. Wie hoch oder niedrig ist deine Energie im Moment?**



**Was gibt dir Energie?** (z.B. ein Spaziergang in der Natur, ein Treffen mit Freunden, ein Buch lesen, entspannen, etc.)

**Was nimmt dir Energie?** (z.B. keine Pause machen, zu lange arbeiten, anstrengende Gespräche, negative Menschen, etc.)