

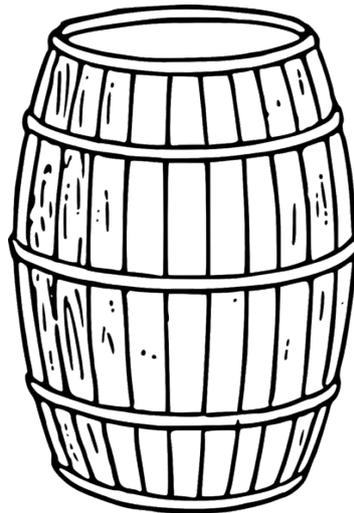


Worksheet

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.)