

# Self Empowerment

## SELBSTREFLEXION-RESSOURCENMANAGEMENT

1

**BETRACHTEN SIE FOLGENDE BEREICHE UND SCHREIBEN SIE, WIEVIEL PROZENT IHRER RESSOURCEN IN DEM JEWEILIGEN BEREICH VERWENDET WERDEN.**

**Zusammengerechnet sollte es 100 % ergeben**

\_\_\_\_\_ % Arbeit

\_\_\_\_\_ % Partnerschaft & Familie

\_\_\_\_\_ % Lebensorganisation –verwaltung (Versicherungen, Einkäufe, Auto,)

\_\_\_\_\_ % Freunde & Netzwerke & soziales Leben

\_\_\_\_\_ % Hobbys

\_\_\_\_\_ % Sport

\_\_\_\_\_ % Reisen

\_\_\_\_\_ % Soziale Projekte

\_\_\_\_\_ % Naturerlebnisse

\_\_\_\_\_ % Stille & bewusste Regeneration

\_\_\_\_\_ % Andere

2a

SCHREIBEN SIE SPONTAN 10 -15 AKTIVITÄTEN / PERSONEN  
AUF, DIE IHNEN FREUDE, ENERGIE UND MOTIVATION GEBEN.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

2b

**SCHREIBEN SIE SPONTAN 10 -15 AKTIVITÄTEN / PERSONEN,  
DIE SIE STRESSEN UND IHNEN FREUDE, ENERGIE UND  
MOTIVATION NEHMEN.**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

