

Ressourcen-Radar

Wöchentliche Reflexion · 4 Wochen

Das Ressourcen-Radar hilft Ihnen, systematisch wahrzunehmen, was Ihnen Energie gibt und was sie raubt. Nach vier Wochen erkennen Sie Muster — und können bewusster steuern, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten.

Woche 1 Zeitraum: _____

Was hat mir diese Woche Energie gegeben?

Was hat mir diese Woche Energie geraubt?

Welche Stärke konnte ich einsetzen?

Was habe ich über mich gelernt?

Energie-Level diese Woche (1 – 10) _____

Fokus für nächste Woche:

Woche 2 Zeitraum: _____

Was hat mir diese Woche Energie gegeben?

Was hat mir diese Woche Energie geraubt?

Welche Stärke konnte ich einsetzen?

Was habe ich über mich gelernt?

Energie-Level diese Woche (1 – 10) _____

Fokus für nächste Woche:

Woche 3 Zeitraum: _____

Was hat mir diese Woche Energie gegeben?

Was hat mir diese Woche Energie geraubt?

Welche Stärke konnte ich einsetzen?

Was habe ich über mich gelernt?

Energie-Level diese Woche (1 – 10) _____

Fokus für nächste Woche:

Woche 4 Zeitraum: _____

Was hat mir diese Woche Energie gegeben?

Was hat mir diese Woche Energie geraubt?

Welche Stärke konnte ich einsetzen?

Was habe ich über mich gelernt?

Energie-Level diese Woche (1 – 10) _____

Fokus für nächste Woche:

AUSWERTUNG Nach 4 Wochen

Welche Energiequellen tauchen wiederholt auf?

Welche Energieräuber zeigen sich als Muster?

Welche Stärken konnte ich besonders gut einsetzen?

Was nehme ich mir für die nächsten 4 Wochen vor?

Eine Stärke ist keine Eigenschaft — sondern eine Passung.

WWW.AUFTRIEBSBERATUNG.DE