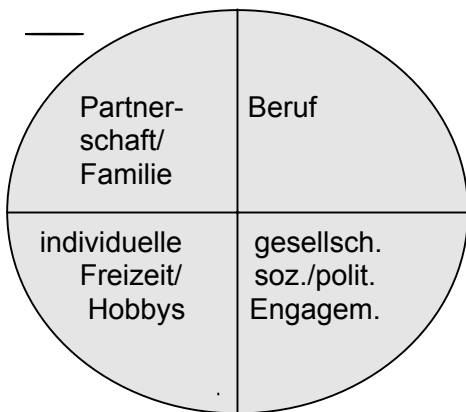


Persönliches Energiemanagement

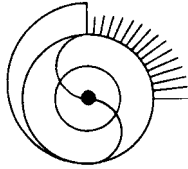
Mit den folgenden Fragen möchte ich Sie anregen, sich diesen Teil Ihres persönlichen Selbstmanagement bewußtzumachen.

Da es persönliche Fragen sind, ist das Papier nur zur persönlichen Verwendung gedacht.

I. Fragen zu den wichtigsten Lebensbereichen



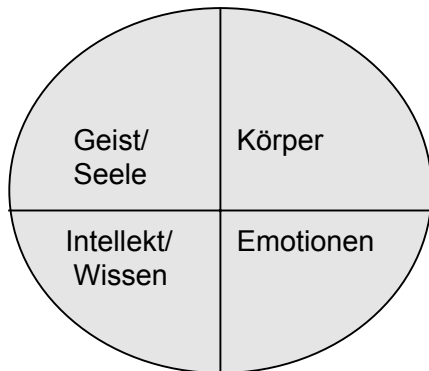
	Ihre Notizen...
* Wieviel Zeit erfordern die einzelnen, oben dargestellten Lebensbereiche heute? Wieviel Zeit nehmen Sie sich für diese? Wie verteilt sich das Tageszeitbudget (24 Stunden)?	
* Wie ist die Balance ? Sorgen Sie für Balance? Wie?	
* Wie erleben Sie die einzelnen Bereiche als Energiequelle , z.B. Anregungen bekommen, Kraft schöpfen, Freude erfahren...)	
* Wie ist es mit genug Zeit für sich /für die Partnerschaft?	



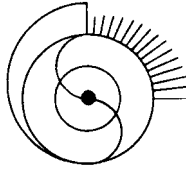
Eckhard Sültemeyer • Management- und Gesundheitsberatung • Karlsruhe

* Wie sieht es mit genügend Freiräumen aus? Was erleben Sie als Zwänge ?
* Inwieweit können Sie in allen Bereichen Sie selbst sein , sich so geben, wie Sie sind?
* Wie gut kennen Sie Ihre Grenzen ? Wie gut können Sie Nein sagen ?
Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht

II. Fragen zu den Energiequellen

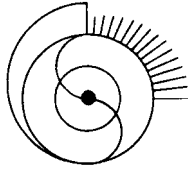


Für jeden der vier oben dargestellten Bereiche können Sie sich fragen:
* Wer oder was gibt Ihnen Energie? Wodurch?
* Wer oder was nimmt Ihnen Energie? Wodurch?



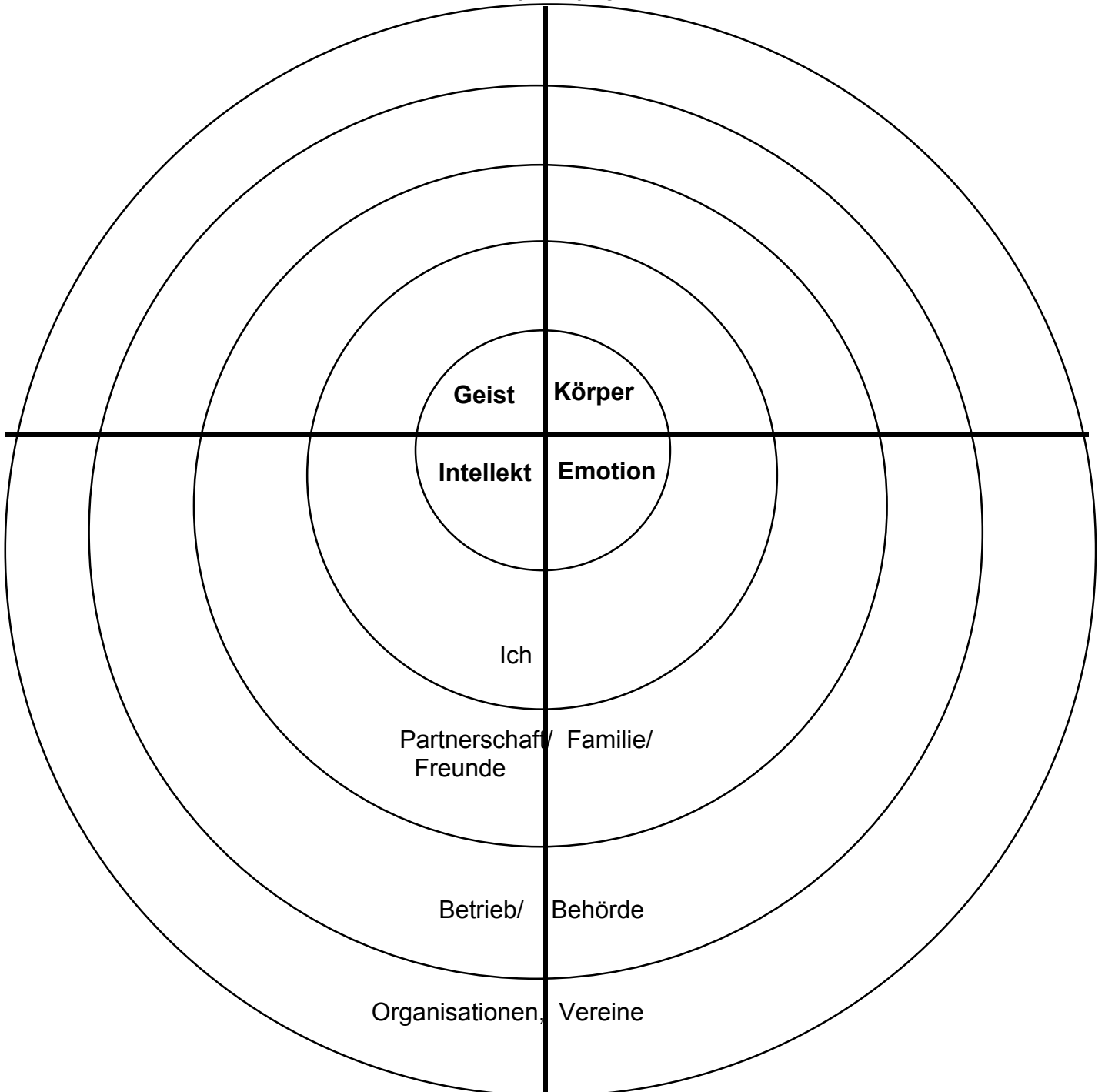
Eckhard Sültemeyer • Management- und Gesundheitsberatung • Karlsruhe

* Wo holen Sie sich Energie - wie tanken Sie auf?
* In welchem der 4 Bereiche (Energiequellen) spüren Sie zur Zeit einen Mangel , welcher Bereich/was kommt zu kurz?
* Was sind Ihre aktuellen Bedürfnisse im einzelnen Bereich?
* Wer unterstützt , fördert Sie, z.B. Partner, Kollegen, Gruppen, Verein? Wodurch , z.B. Kurse, regelmäßige Übungen, die Sie fordern?
* Was tun Sie zur Zeit zur Erhaltung
- Ihrer körperlichen Kräfte (z.B. tägliches Fitneßprogramm, gesundheitsfördernde Ernährung, Entspannung...)?
- Ihrer geistig-seelischen Kräfte (z.B. Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnis, mentale Klarheit, emotionale Klärung, Entspannung, Vorstellungskraft....)



Eckhard Sültemeyer • Management- und Gesundheitsberatung • Karlsruhe

Energiebbalance: Wer/Was gibt Ihnen Energie? Was tun Sie heute in den einzelnen Sektoren?
Wo? Mit wem?



In welchem Sektor sollte und können Sie für Ausgleich, für Balance sorgen?
Wer sind Ihre Unterstützungspersonen? Was sind Ihre Unterstützungssysteme?