

Arbeitsblatt 8-1

Mein Energietank: Tankanzeige



Dieses Arbeitsblatt kann dir helfen, eine gute Tankanzeige für deinen Energietank zu entwickeln. Stelle dazu deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bei einem leeren und einem vollen Tank gegenüber. Auf dieser Basis solltest du eine Warnlampe identifizieren, die anzeigt, dass sich der Füllstand deines Tanks langsam dem Ende zuneigt.

	Energietank leer	Energietank voll
Gedanken (z. B. innerer Dialog, Bilder vor dem inneren Auge, halblaute Kommentare)		
Gefühle/Emotionen (z. B. Stimmungslage, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen)		
Körper (z. B. Atmung, körperliche Zustände, Muskelspannung)		
Soziales (z. B. Umgang mit Anderen, soziale Interaktionen im Team)		
Verhalten (z. B. Reaktionen, Handlungsimpulse, wie trainiere ich?)		

Warnleuchte(n):

