

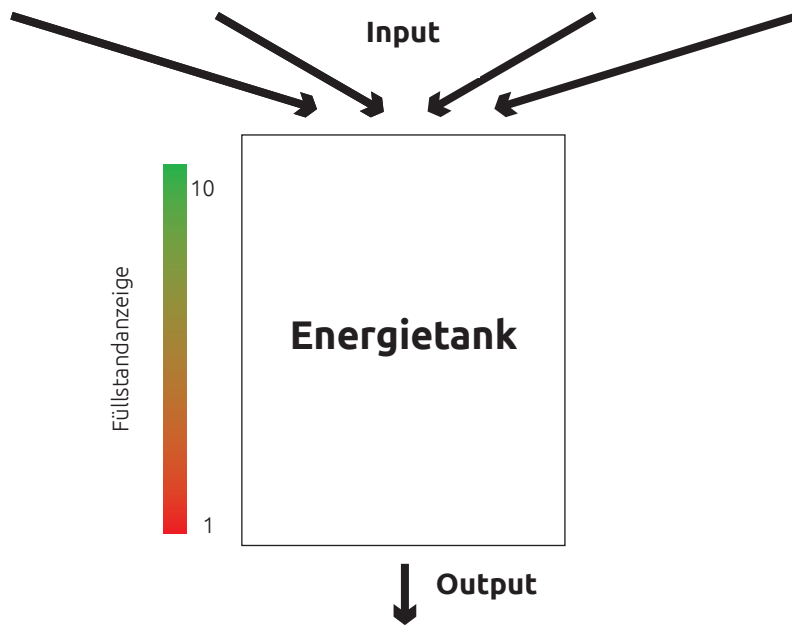
Arbeitsblatt 8-3

# Mein Energietank: Übersicht



Mit diesem Arbeitsblatt behältst du die Übersicht über dein Energiemanagement. Schaff dir einen Überblick über den Verbrauch und trage dazu ein, was dir Energie raubt und in welche Bereiche du bewusst Energie reinstecken möchtest. Darüber hinaus solltest du notieren, wie du den Tank auffüllen kannst und wie du merkst, dass sich die Tankanzeige dem Ende entgegen neigt.

| Schlaf | Ernährung | Mentale Erholung | Körperliche Erholung |
|--------|-----------|------------------|----------------------|
| _____  | _____     | _____            | _____                |
| _____  | _____     | _____            | _____                |
| _____  | _____     | _____            | _____                |
| _____  | _____     | _____            | _____                |
| _____  | _____     | _____            | _____                |
| _____  | _____     | _____            | _____                |
| _____  | _____     | _____            | _____                |
| _____  | _____     | _____            | _____                |
| _____  | _____     | _____            | _____                |
| _____  | _____     | _____            | _____                |



|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |

