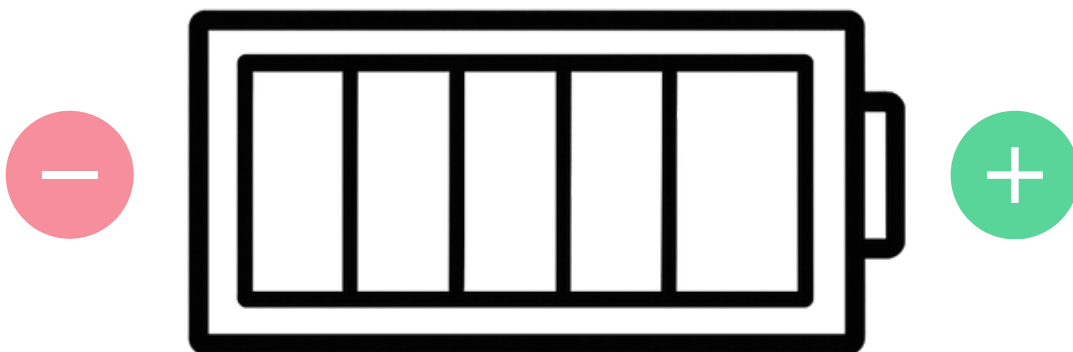


Der Resilienz-Akku

1

Markiere den Ladezustand deines Akkus und beschreibe ihn in einem Satz.



2

Was leert deinen Akku?
Was füllt deinen Akku?



körperlich



emotional



sozial

Resilienz-Akku - Anleitung zur Selbstreflexion und Stärkung deiner inneren Energie

Worum geht's?

Der Resilienz-Akku ist ein einfaches, visuelles Tool zur Selbstreflexion: Wie steht es um deine Energie – körperlich, emotional und sozial? Was raubt dir Kraft, was lädt dich wieder auf?

Mit diesem Tool findest du in wenigen Minuten heraus, wo du gerade stehst und was du für dein Wohlbefinden tun kannst.

So funktioniert's:

1. Akku füllen – Wo stehst du gerade?

Zeichne deinen aktuellen Energiezustand in den Akku ein – wie voll ist deine Batterie?

Frage dich: Wie viel Energie habe ich gerade?

Wie würde ich meinen Gesamtzustand in einem Satz beschreiben?

Beispiel: «Ich bin bei 40% – erschöpft, aber funktionierend.»

2. Ursachen erkennen – Was leert & was füllt deinen Akku?

Nutze die drei Kategorien:

- **körperlich** (z. Bsp. Schlaf, Ernährung, Bewegung)
- **emotional** (z. Bsp. Druck, Sorgen, Selbstmitgefühl, schlechtes abgrenzen)
- **sozial** (z. Bsp. Beziehungen, Konflikte, Unterstützung)

Beantworte und notiere folgende Fragen:

- Was zieht dir Energie?
- Was gibt dir Kraft?

3. Deine Impulse – Was kannst du verändern?

Reflektiere: Was möchtest du künftig öfter tun um deinen Akku zu füllen?

Frage dich: Welche kleinen Schritte sind realistisch? Was tut mir gut?

Beispiel: «Ich gehe abends 15 Minuten spazieren, um den Tag bewusster abzuschliessen.»

Tipp zur Anwendung

Nimm dir regelmässig (z. B. wöchentlich oder nach stressigen Tagen) 5–10 Minuten Zeit für deinen Resilienz-Akku. Druck dir die Vorlage aus oder nutze sie digital.

Du möchtest mit einem passenden Coaching-Impuls weiterarbeiten? Dann freue ich mich, dich in einer individuellen Session zu begleiten – ich freue mich auf deine Nachricht an tanja@designyourlife-coaching.ch.