

Alles ist Energie – deine persönliche Energiebilanz

Wo tankst Du Energie, was kostet wie viel Energie? Bewerte mit der KIE Scala 1-10

1= kostet viel Energie, gelb heißt, ich weiß nicht, mal so mal so, 10=ich tanke so richtig auf,
Entscheide möglichst schnell und intuitiv

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Beziehung
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Sexualität
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Freunde (gerne auch genau unterteilen nach Personen)
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Nachbarn
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Beziehung zu Papa
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Beziehung zu Mama
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Beziehung zu deiner restlichen Herkunftsfamilie, Ahnen
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Beziehung zu deinen Kindern
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Beziehung zu deinem Haustier _____

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Urlaub
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Wochenende
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Feierabend
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 in meiner Zeit für mich
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 in der Natur
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Hobby _____
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Hobby _____
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Arbeit
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Beziehung zu deinem Chef/Chefin

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Gehalt
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine finanzielle Situation

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Körper
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Ernährung
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Gesundheit

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Haus/ Deine Wohnung
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Keller
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Speicher
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Schlafzimmer
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Arbeitsplatz
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Wohnzimmer
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Garten
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 der energievollste Platz deiner Wohnung _____
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 der größte Energieräuber deiner Wohnung _____

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Mobilität (Auto, Zug, Fahrrad, zu Fuß...)
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Dein Weg zur Arbeit

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 beim Fernsehen (falls du nie fernsiehst weglassen)
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 beim Zeitung lesen
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 beim Radio hören

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Deine Spiritualität (falls Du keine lebst, einfach weglassen)
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Sonstige Energietankstellen _____
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Sonstige Energietankstellen _____
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Sonstige Energietankstellen _____

denke an die drei schönsten Augenblicke der letzten Zeit