



Arbeitsblatt „Lektion 1“

Aufgabe 1 - Finde deine Energieräuber

Lass uns nun auf die Suche nach deinen Energieräubern gehen. Um mit der Weisheit deiner Seele in Kontakt zu treten, kannst du dir selbst gezielt Fragen stellen. Deine Seele wird dir Antworten geben – auch wenn es nicht immer die sind, die du in diesem Moment hören möchtest. Sei ehrlich zu dir selbst und nimm die Antworten ernst. Sich selbst zu belügen hilft dir nicht weiter – im Gegenteil, es hält dich davon ab, deine Energie zurückzugewinnen.

Am besten führst du diese Übung abends durch, da du dann den gesamten Tag reflektieren kannst.

Anleitung zur Übung:

1. Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
2. Notiere alle Tätigkeiten (in die Liste auf Seite 2), die du heute verrichtet hast – egal ob es kleine oder große Dinge waren: Putzen, Einkaufen, Telefonieren, Arbeiten, Entspannen usw.
3. Lege deine Hände auf dein Herzchakra (den Bereich in der Mitte deiner Brust).
4. Schließe deine Augen und frage dich bei jeder Tätigkeit:

„Hat mir diese Tätigkeit Kraft und Energie gegeben oder entzogen?“

5. Kreuze hinter jeder Aktivität (Liste auf Seite 2) an, ob diese: **Energiegebend** oder **Energiezehrend** war.
6. Zähle nun zusammen. Was überwiegt? War dein Tag energiegebend oder hat das was du getan hast dir Energie entzogen?



Arbeitsblatt - Liste „Lektion 1“

Trage deine Aktivitäten ein.

Energie-
gebend +

Energie-
zehrend -

Beispiel: Am Handy gespielt...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Summe _____



Arbeitsblatt „Lektion 1“

Aufgabe 2 - Was hättest du lieber getan?

Nimm dir nun die Liste zur Hand und schaue dir die Tätigkeiten an, die dir Kraft und Energie entzogen haben. Frage dich: Was hätte ich lieber stattdessen getan?

Notiere alles, was dir in den Sinn kommt, ohne darüber nachzudenken oder es zu bewerten.

Hast du etwas aufgeschrieben, das du eigentlich lieber getan hättest?
Dann frage dich: **„Warum habe ich es nicht getan?“**



Arbeitsblatt „Lektion 1“

Aufgabe 3 - Warum tue ich das?

Widme dich nun den Tätigkeiten, die dir Kraft und Energie entzogen haben.

Frage dich: „Warum tue ich das, obwohl es mich auszehrt und mir Kraft und Energie raubt?“

Handwriting practice area with 15 horizontal dotted lines for writing.



Arbeitsblatt „Lektion 1“

Aufgabe 4 - Welche Erkenntnis reift in dir?

Was überwiegt – Dinge oder Tätigkeiten, die dir Energie gegeben haben, oder solche, die sie dir entzogen haben? War überhaupt etwas dabei, das dir Energie gibt?

Was kannst du morgen anders machen? Welche der heutigen Tätigkeiten kannst du aufgeben, um stattdessen das zu tun, was deine Seele wirklich möchte?

Entscheide dich, mindestens eine energieraubende Tätigkeit abzulegen – auch wenn es dir schwerfällt!

DAS LASSE ICH JETZT LOS:

Und nun entscheide dich für eine Tätigkeit, die du lieber gemacht hättest – und nimm dir vor, sie morgen zu tun!
