

## Mein Tag: Wie gut ist meine Energiebalance?

(Energiebalance ist die Basis, damit sich meine Schaffenskraft entfalten kann.)

Uhrzeit	Was tue ich?	+ / ++ = Zeit mit guter Energie - / -- = nervige Zeit 0 = neutrale Zeit	Erholungszeit(en)
5 bis 6			
6 bis 7			
7 bis 8			
8 bis 9			
9 bis 10			
10 bis 11			
11 bis 12			
12 bis 13			
13 bis 14			
14 bis 15			
15 bis 16			
16 bis 17			
17 bis 18			
18 bis 19			
19 bis 20			
20 bis 21			
21 bis 22			
22 bis 23			
23 bis 24			
24 bis 1			
1 bis 2			
2 bis 3			
3 bis 4			
4 bis 5			

**AUSWERTUNG: Wie sieht Dein/Ihr Tag aus?**

Günstig ist:

- Sehr aktive Zeiten und (zumindest kurze) Erholungszeiten wechseln sich im Job-Alltag ab.
- Gut für Gehirn und Leistungskraft: Alle 60 bis 90 Minuten kurze Pause (5 Minuten Blick aus dem Fenster, Gang um den Block, Tasse Tee ...)
- Ungestörte Arbeitszeiten – zumindest einmal am Tag 45 Minuten.
- Eine gute Mittagspause, in der sich Kopf und Körper erholen, dauert mindestens 30 Minuten.
- Single-Tasking! Eine Sache zur Zeit und ähnliche Aufgaben bündeln (Z.B. Emails einmal die Stunde checken und gebündelt beantworten.)
- Erholung am Feierabend: Oftmals erholt man sich am besten, wenn man Dinge tut, die im Kontrast zu den Berufstätigkeiten stehen. Büromenschen bei Bewegung. Bewegungsarbeiter mit Entspannung.
- Erholsamer Schlaf ist die wichtigste Regenerationsquelle für unser Gehirn.

Das läuft bei mir richtig gut:

.....  
.....

Hier sollte ich meine Energiebalance verbessern:

.....  
.....

Das kann ich direkt tun. Das probiere ich sofort aus:

.....  
.....

**Tipp für Veränderungen:** Fangen Sie mit der leichtesten Veränderung an, probieren Sie Ihre Idee eine Woche lang aus und schauen Sie dann, wie es sich anfühlt. Wenn es wirkt, wird es leicht, die Veränderung beizubehalten.

Erzählen Sie mir von Ihren Erkenntnissen! Unter [kontakt@carolakleinschmidt.de](mailto:kontakt@carolakleinschmidt.de), bei Youtube oder instagram (@carolakleinschmidt).

Liebe Grüße.

Carola Kleinschmidt