

Arbeitsblatt *Kraftquellen und Krafräuber*

- ▶ Bitte nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, sich darüber Gedanken zu machen, welche Aktivitäten, Aufgaben, Menschen, Orte und Dinge Sie mit Energie versorgen - und welche Ihnen eher Energie abziehen.

- Besteht ein vertretbares Verhältnis aus Belastungsfaktoren und Ressourcen?
- Gibt es neue Kraftquellen, die sie sich erschließen können? Lassen sich von den Räufern einige "wegsperrern"?



