

Die 5 Lebensakkus

Die fünf „Lebensakkus“ sind ein Bild für fünf Bereiche des Lebens, die für uns alle wichtig sind: Leistung, Körper, Kontakt, Ausgleich, Support.

Ein Akku kann leer oder voll sein oder irgendeinen beliebigen Ladestand dazwischen haben. Es gibt je Akku (Lebensbereich) Aspekte, die Energie kosten bzw. Energie geben und die Akkus wieder aufladen. Die Idee dahinter ist folgende: Schauen Sie auf die 5 Lebensbereiche und finden Sie heraus:

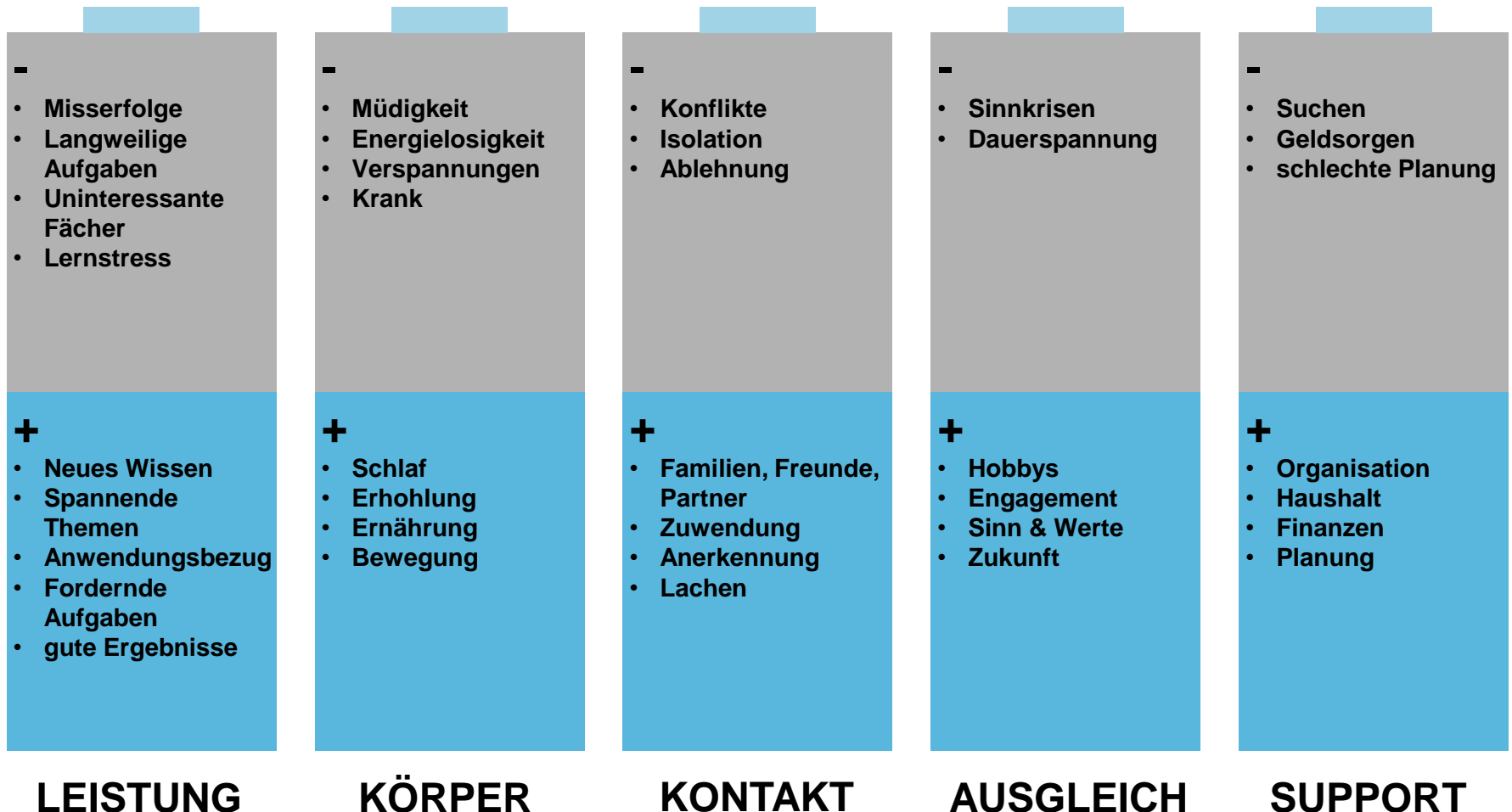
- Was gibt mir Energie? Was raubt mir Energie?
- Wo verschwende ich Energie?
- Was ist mir wirklich wichtig? Was tut mir gut / füllt meine Akkus?
- Wie kann ich stilvoller, gelassener und effizienter studieren?
- Welche „Energiefresser“ will ich loswerden?
- Welche Ziele habe ich? Welche positiven Gewohnheiten will ich etablieren?
- Was will ich in den einzelnen Lebensbereichen ändern?

Dafür sind folgende Schritte sinnvoll:

1. Schauen Sie sich die nächste Folie an, um die 5 Akkus / Lebensbereiche besser zu verstehen.
2. Machen Sie auf Folie 3 einen kurzen ehrlichen Selbstcheck: Wie voll sind Ihre Akkus im Moment?
3. Machen Sie auf Folie 4 eine kurze Analyse: Geben Sie konkret an, was Ihnen je Lebensbereich Energie raubt und was Ihnen je Lebensbereich Energie gibt.
4. Notieren Sie auch mit Hilfe der Leitfragen auf Folie 5, was Sie verändern wollen und welche positiven Routinen Sie etablieren wollen.

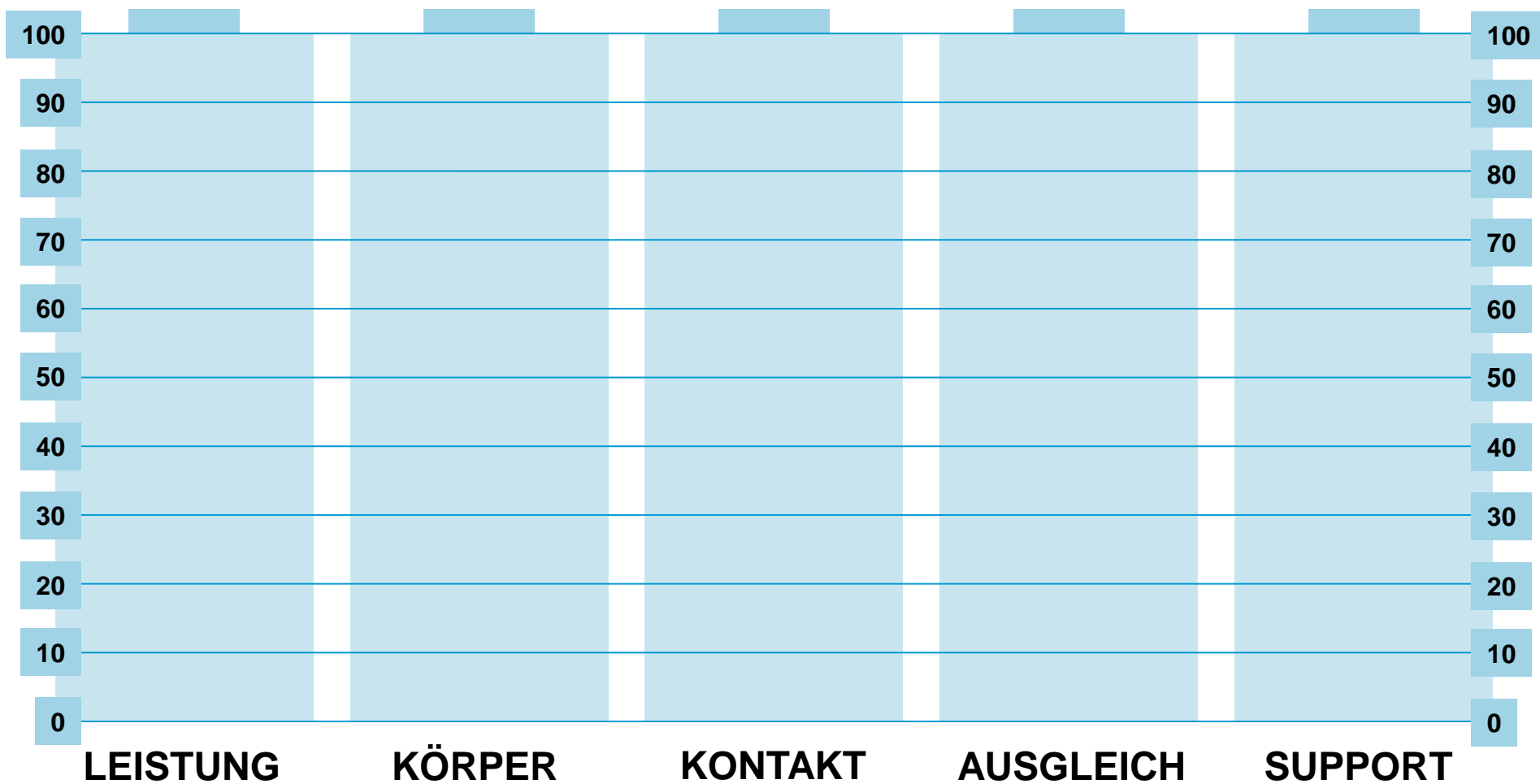
Die 5 „Lebensakkus“

Beispiele für die 5 Lebensbereiche

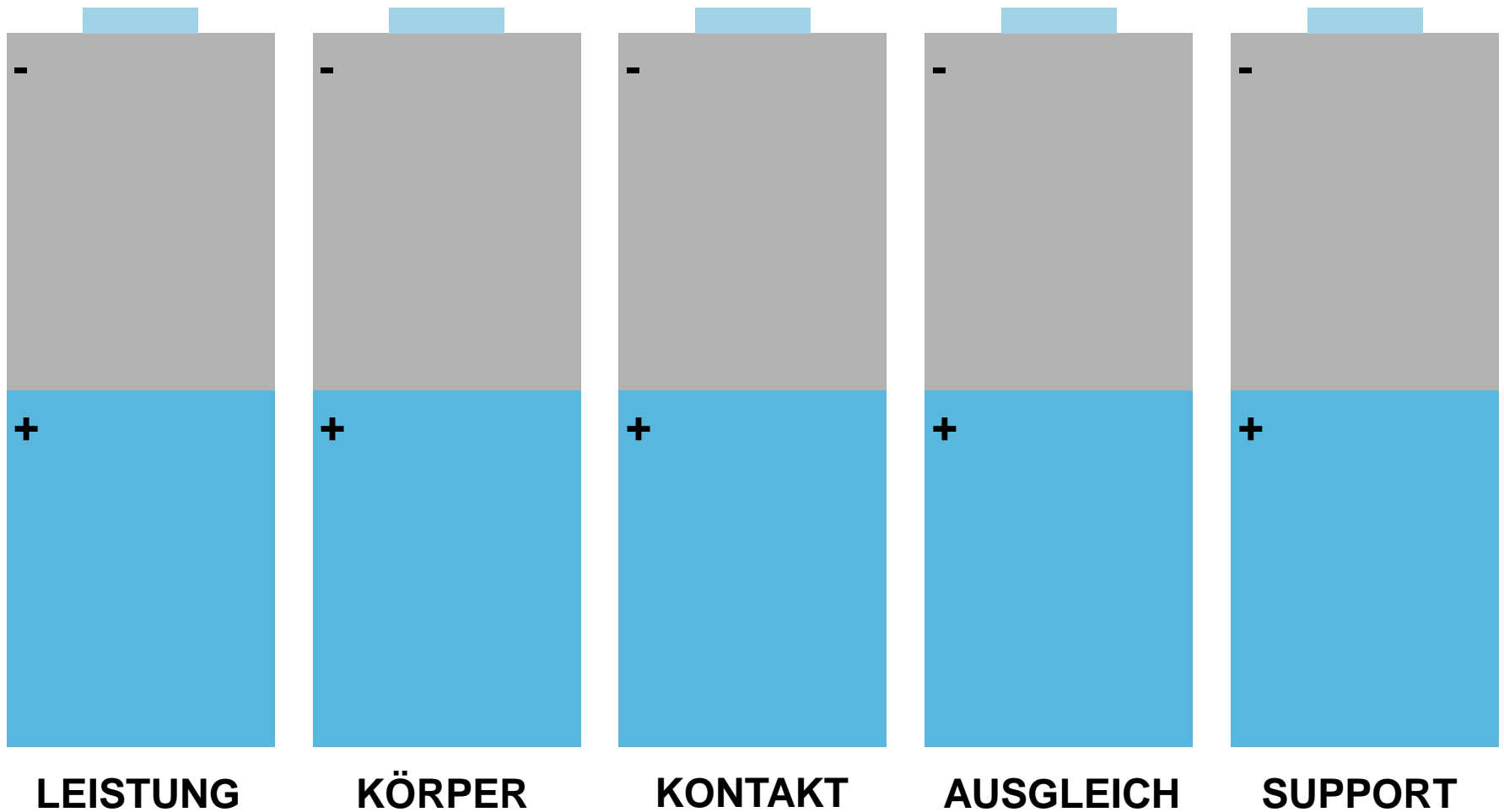


Wie voll sind meine Akkus?

Datum:



Was gibt mir Energie? Was raubt mir Energie?



Was will ich in den einzelnen Lebensbereichen ändern?

Leistung:

- Welche Themen und Projekte finde ich spannend?
Welche Schwerpunkte möchte ich setzen?
- Wie kann ich „stilvoller“ und gelassener studieren?

Körper:

- Was gibt mir Energie? Mit was kann ich am besten „Kraft tanken“?
- Wie und wo kann ich am besten entspannen? Was tut meinem Körper gut?

Kontakt:

- Mit wem möchte ich „quality time“ verbringen?
- Wer bringt mich zum Lachen? Wer gibt mir Kraft?

Ausgleich:

- Bei welchen Hobbys und Tätigkeiten entspanne ich mich?
- Welche Aktivitäten brauche ich für „meine Seele“?

Support:

- Welche Routinen machen mich effizienter? Was kann ich besser organisieren?
- Welche Dinge kann ich verbannen oder delegieren?

Was will ich in den einzelnen Lebensbereichen ändern? Meine Ziele und meine neuen Routinen

LEISTUNG

KÖRPER

KONTAKT

AUSGLEICH

SUPPORT