

ZIEL DES ENERGIE-TAGEBUCHS

- » Eigene Energie wahrnehmen
- » Bewusster Zugang zu deinem persönlichen Energiehaushalt
- » Energieräuber & Energiegeber erkennen
- » Gesunden, nachhaltigen Arbeitsalltag gestalten

Nicht Zeit ist der limitierende Faktor – sondern Energie. <<<>>>

Jeder Tag startet mit einem begrenzten Energievorrat. Wie du ihn einsetzt, beeinflusst Produktivität & Wohlbefinden.

Denkarbeit, soziale Interaktionen und Routinen wirken nicht gleich, sondern verbrauchen unterschiedlich viel Energie. Im Gegensatz dazu laden Pausen, Bewegung, Kreativität oder gute Gespräche dich wieder auf.



Energie ist kein Zufall – sie ist gestaltbar.<<<>>>

ENERGIEFRESSER & -GEBER IM ALLTAG

MORGENS STARTENERGIE

Typische Energiefresser

- Hektischer Tagesstart
- Direktes Eintauchen in Mails & Chats

Typische Energiegeber

- Ruhiger Start, kurze Planung
- Erste Erfolgserlebnisse

MITTAGS LEISTUNGSPHASE

Typische Energiefresser

- Zu viele Meetings hintereinander
- Keine echte Pause

Typische Energiegeber

- Strukturierte Deep-Work-Phasen
- Austausch, der inspiriert

ABENDS AUSKLANG

Typische Energiefresser

- Arbeiten ohne klaren Abschluss
- Unerledigte To-do-Reste

Typische Energiegeber

- Tagesabschluss & Reflexion
- Kleine Erfolge bewusst wahrnehmen

Ihre Ansprechpartnerin:
Katharina Radecker
Freiberufliche Organisations- und
Prozessberaterin & Inhaberin von
ProzessPlus E-Learning

Telefon:
+49 176 70570755

E-Mail:
info@prozessplus-erz.de

www.prozessplus-sachsen.de



Bewusst arbeiten.
Nachhaltig wirken.

WWW.PROZESSPLUS-SACHSEN.DE

ENERGIE-TAGEBUCH

**Reflektiere dein Energie-
Management & gestalte
deinen Arbeitsalltag im
Einklang mit dir.**

ENERGIETAGEBUCH FÜR EINEN TAG

TÄTIGKEIT

ENERGIE
VORHER



ENERGIE
NACHHER



TAGESZEIT ☐ Morgens ☐ Mittags ☐ Abends

GEFÜHL

- ☐ motiviert
☐ ausgeglichen
☐ erschöpft

TÄTIGKEIT

ENERGIE
VORHER



ENERGIE
NACHHER



TAGESZEIT ☐ Morgens ☐ Mittags ☐ Abends

GEFÜHL

- ☐ motiviert
☐ ausgeglichen
☐ erschöpft

TÄTIGKEIT

ENERGIE
VORHER



ENERGIE
NACHHER



TAGESZEIT ☐ Morgens ☐ Mittags ☐ Abends

GEFÜHL

- ☐ motiviert
☐ ausgeglichen
☐ erschöpft

TÄTIGKEIT

ENERGIE
VORHER



ENERGIE
NACHHER



TAGESZEIT ☐ Morgens ☐ Mittags ☐ Abends

GEFÜHL

- ☐ motiviert
☐ ausgeglichen
☐ erschöpft

TÄTIGKEIT

ENERGIE
VORHER



ENERGIE
NACHHER



TAGESZEIT ☐ Morgens ☐ Mittags ☐ Abends

GEFÜHL

- ☐ motiviert
☐ ausgeglichen
☐ erschöpft

ANWENDUNG

Schritt 1 – Vorbereitung

- » Beobachtungszeitraum: 1 Woche
- » Ehrlich & ohne Bewertung notieren
- » Fokus auf Energie, nicht auf Leistung

Schritt 2 – Reflexionsfragen

- » Mit wie viel Energie bin ich gestartet?
- » Was hat mich Energie gekostet?
- » Was hat meine Batterie aufgeladen?

Schritt 3 – Tagesauswertung

- » Überfordert | Unterfordert | Ausgeglichen?
- » Energie komplett verbraucht oder übrig?
- » Wie starte ich vermutlich morgen?

Schritt 4 – Muster erkennen

- » Wiederkehrende Energieräuber
- » Typische Hoch- & Tiefphasen
- » Zusammenhang zwischen Aufgaben & Energie

Schritt 5 – Maßnahmen ableiten

- » Energieintensive Aufgaben in Hochphasen legen
- » Pausen & Puffer bewusst einplanen
- » Energieräuber bündeln statt verstreuen