

# 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

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>MORGENS</b><br>STARTENERGIE   | Typische Energiefresser <ul style="list-style-type: none"><li>• Hektischer Tagesstart</li><li>• Direktes Eintauchen in Mails &amp; Chats</li></ul> Typische Energiegeber <ul style="list-style-type: none"><li>• Ruhiger Start, kurze Planung</li><li>• Erste Erfolgserlebnisse</li></ul>     |
| <b>MITTAGS</b><br>LEISTUNGSPHASE | Typische Energiefresser <ul style="list-style-type: none"><li>• Zu viele Meetings hintereinander</li><li>• Keine echte Pause</li></ul> Typische Energiegeber <ul style="list-style-type: none"><li>• Strukturierte Deep-Work-Phasen</li><li>• Austausch, der inspiriert</li></ul>             |
| <b>ABENDS</b><br>AUSKLÄNG        | Typische Energiefresser <ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeiten ohne klaren Abschluss</li><li>• Unerledigte To-do-Reste</li></ul> Typische Energiegeber <ul style="list-style-type: none"><li>• Tagesabschluss &amp; Reflexion</li><li>• Kleine Erfolge bewusst wahrnehmen</li></ul> |

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

**Telefon:**  
+49 176 70570755

**E-Mail:**  
[info@prozessplus-erz.de](mailto:info@prozessplus-erz.de)



[www.prozessplus-sachsen.de](http://www.prozessplus-sachsen.de)



Bewusst arbeiten.  
Nachhaltig wirken.

[www.prozessplus-sachsen.de](http://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