

Energie im Alltag festhalten

Diese Seiten helfen Ihnen, Ihre Energie im Alltag besser wahrzunehmen. Tragen Sie täglich ein, wie es Ihnen geht und was Ihnen auffällt.

Mit der Energieampel können Sie einschätzen, wie viel Energie Sie hatten und wie Bewegung, Schlaf, Ernährung, Trinken und Stimmung Ihren Tag beeinflusst haben. Auch kurze Notizen können hilfreich sein: Wann hatten Sie besonders viel Energie? Wann war es anstrengend? Was hat Ihnen gutgetan?

Schon kurze Einträge können helfen, Ihre Energie im Alltag besser zu verstehen.



Tag 1

Datum _____

Energie ● ● ● ● ●

Bewegung ● ● ● ● ●

Stimmung ● ● ● ● ●

Ernährung ● ● ● ● ●

Schlaf ● ● ● ● ●

Trinken ● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Datum _____

Energie ● ● ● ● ●

Bewegung ● ● ● ● ●

Stimmung ● ● ● ● ●

Ernährung ● ● ● ● ●

Schlaf ● ● ● ● ●

Trinken ● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Datum _____

Energie ● ● ● ● ●

Bewegung ● ● ● ● ●

Stimmung ● ● ● ● ●

Ernährung ● ● ● ● ●

Schlaf ● ● ● ● ●

Trinken ● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Datum _____

Energie ● ● ● ● ●

Bewegung ● ● ● ● ●

Stimmung ● ● ● ● ●

Ernährung ● ● ● ● ●

Schlaf ● ● ● ● ●

Trinken ● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Datum _____

Energie ● ● ● ● ●

Bewegung ● ● ● ● ●

Stimmung ● ● ● ● ●

Ernährung ● ● ● ● ●

Schlaf ● ● ● ● ●

Trinken ● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Datum _____

Energie ● ● ● ● ●

Bewegung ● ● ● ● ●

Stimmung ● ● ● ● ●

Ernährung ● ● ● ● ●

Schlaf ● ● ● ● ●

Trinken ● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Datum _____

Energie ● ● ● ● ●

Bewegung ● ● ● ● ●

Stimmung ● ● ● ● ●

Ernährung ● ● ● ● ●

Schlaf ● ● ● ● ●

Trinken ● ● ● ● ●

Wann hatte ich heute besonders viel Energie? _____

Wann war es heute besonders anstrengend? _____

Das hat mir heute gutgetan _____

Wochenrückblick

Nehmen Sie sich kurz Zeit, um auf die Woche zurückzublicken.
Stichworte reichen völlig aus.

1. Wann hatte ich in dieser Woche mehr Energie?

2. Wann war es besonders anstrengend?





3. Was hat mir gutgetan?

Notizen für das Arztgespräch

