

Energieverteilung

In einem ersten Schritt kann der Kreis dazu genutzt werden, darüber nachzudenken, zu welchen Prozentteilen die momentane Tagesenergie für unterschiedliche Bereiche genutzt wird. Dazu kann der Kreis so eingeteilt werden, wie es persönlich am besten passt, also z.B. Fernunterricht/Beruf 20%, Hausaufgaben/Aufgaben im Haushalt 15% usw.

Im zweiten Schritt ließe sich überlegen, wie die Tagesenergie verteilt werden könnte/müsste, damit man damit zufrieden ist und gut durch die nächste Woche kommt. Es kann auch ein Fokus darauf gelegt werden, wie die Tagesenergie verteilt werden könnte, damit auch Menschen im Umfeld, bspw. in der Familie, möglichst viel davon haben.

Perspektivwechsel erlaubt!

Bei Bedarf kann die Übung auch mit einem kleinen Kniff versucht werden. Wie würde die Verteilung aussehen, wenn z.B. die Eltern, die Kinder oder der Partner/die Partnerin die 100% der Tagesenergie für einen selbst verteilen? Was würden diese Personen sagen, wie die Energie verteilt werden müsste, damit man selbst gut durch die nächste Woche kommt?

Aus dieser Perspektive können im zweiten Schritt die 100% so verteilt werden, wie man selbst denkt, dass es anderen Personen gut tun würde.





