

STRESSFASS- & ENERGIEFASS-ANALYSE

Stressfass-Analyse



- Welche 10 **kleinen** Dinge füllen jeden Tag Dein Stressfass?
- Wie reagierst Du darauf?
- Was kannst Du beeinflussen, was nicht?
- Was kannst Du in den nächsten 72 Stunden sofort lösen?

Energiefass-Analyse



- Welche **kleinen** Dinge füllen jeden Tag Dein Energiefass?
- Was fördert diese kleinen Dinge?
- Was kannst Du beeinflussen, was nicht?
 - Wenn Du etwas beeinflussen kannst, tust Du es auch?
- Wie könntest Du Dich daran erinnern?
(Notiere am Abend:
"Was hat mich heute lächeln lassen?")

Autor: Sebastian Mauritz | Resilienz Akademie Göttingen