



## Dein Energietank

1. Zeichne den „Energie-Stand“ deines Tanks ein. Ist der Tank gerade eher leer, voll oder irgendwo dazwischen?
2. Nun überlege dir, was Energie in deinen Tank a) hinein fließen und b) hinaus fließen lässt. Zeichne Röhren ein und beschrifte sie mit Aspekten, die Energie geben und Energie nehmen.

*Manche Personen beschriften die Röhren auch mit Gefühlen. Allerdings glauben wir, dass Gefühle Informationen über die „Person in ihrer Umwelt“ transportieren. Wenn unangenehme Gefühle auftauchen, dann können sie z. B. ein Hinweis darauf sein, dass etwas um einen herum unstimmig ist. Daher schlagen wir vor, anstelle der Gefühle direkt nach den „Energiefresser\*innen“ und „Energiegeber\*innen“ zu suchen.*

