

# Antriebslosigkeit Ursachenfinder

Manchmal vergessen wir uns um uns selbst gut genug zu kümmern. Dadurch kann die Energie ausgehen. Diese Anleitung möchte Dir helfen die entsprechenden Ursachen zu finden, damit Du Dir leichter das geben kannst, was Du brauchst.

Wie viel Schlaf gibst Du Dir wirklich? Wann gehst Du schlafen? Wie lange brauchst Du, um einzuschlafen? Wann stehst Du am nächsten Tag auf?

Wie sieht Deine Ernährung wirklich aus? Was und wie viel trinkst Du wirklich?

Wie viel Stress hast Du in Deinem Leben? Musst Du wirklich alle Aufgaben allein machen? Nimmst Du Dir Pausen?

Wie viel bewegst Du Dich jeden Tag? Wie oft und wie lange bist Du unter freiem Himmel?

Wann warst Du das letzte Mal von der Natur umgeben?

Mit welchen Hobbies / Aktivitäten lädst Du Deinen Akku auf? Wann hast Du sie das letzte Mal gemacht?

Wie redest Du mit Dir selbst? Welche Sorgen kreisen in Deinem Kopf?

The worksheet features several decorative elements: a thought bubble for the first question, a plate with a fork and knife for the second, a pause symbol in a circle for the third, a wavy arrow border for the fourth, a floral border for the fifth, and a heart border for the sixth. The seventh question is in a speech bubble.