

STEFAN ANGELE

# IDENTIFIZIERE DEINE ENERGIE- QUELLEN UND ENERGIERÄUBER

*Dein kostenloses Workbook*





## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

# DISCLAIMER

Die in diesem Workbook enthaltenen Informationen, Übungen und Ratschläge dienen ausschließlich zur persönlichen Entwicklung und Selbsterfahrung. Sie stellen keine medizinische, psychologische oder rechtliche Beratung dar.

Ich bin kein ausgebildeter Psychologe oder Therapeut und übernehme keine Verantwortung für eventuelle Schäden oder negative Auswirkungen, die aus der Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Materialien resultieren können. Die Verwendung dieses Workbooks erfolgt auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Personen, die unter psychischen Erkrankungen leiden oder therapeutische Unterstützung benötigen, sollten sich an einen qualifizierten Fachmann wenden. Durch die Nutzung dieses Workbooks erklärst du dich mit diesem Haftungsausschluss einverstanden.







WORUM ES GEHT

# INHALTE

Einführung und Zielsetzung

Meine Angebote für dich

Anleitung zur Nutzung des Workbooks

Energiequellen und Energieräuber

Beispiele

Abschluss



# ENERGIEQUELLEN UND -RÄUBER

# EINFÜHRUNG

Hallo liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zur Analyse von Energiequellen und Energieräubern. Selbstreflexion ist ein kraftvolles Werkzeug, um ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln und die Dynamiken unserer Energiequellen und Energieräuber besser zu erfassen.

In diesem Workbook wirst du durch gezielte Übungen und Fragen dazu angeregt, deine persönlichen Energiequellen zu erkennen und zu stärken, während du gleichzeitig deine Energieräuber identifizierst und Strategien entwickelst, um ihnen entgegenzuwirken.

Nutze dieses Workbook als Instrument, um deine Gedanken zu reflektieren, deine Energiebilanz zu bewerten und konkrete Schritte zu planen, um deine Energie positiv zu lenken.

Für Fragen oder Feedback stehe ich unter [hallo@stefan-angele.com](mailto:hallo@stefan-angele.com) sehr gerne zur Verfügung. Ich freue mich darauf, von deinen Erfahrungen zu hören.





“

Die Energie folgt dem Fokus der Aufmerksamkeit.  
Konzentriere dich achtsam auf das Gute, um deine  
Energie zu stärken.

*Stefan Angele*



LERNE MICH KENNEN

# ÜBER MICH

Mein Name ist Stefan. Ich blicke auf eine langjährige Erfahrung als Stratege und Projektmanager zurück und bin ausgebildeter Trainer & Workshopleiter und zertifizierter systemischer Coach. Es erfüllt mich mit Freude, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, Antworten auf ihre Fragen zu finden.

*Stefan Angele*

#gerneperdu





STEFAN ANGELE

# MEINE ANGEBOTE FÜR DICH

## Systemisches Coaching im persönlichen Rahmen



- Persönliche Coachingsitzungen für deine individuellen Bedürfnisse und Ziele.
- Flexibilität bei der Wahl des Settings: Coaching in der Natur für eine inspirierende Umgebung oder in Innenräumen für eine ruhige und vertrauliche Atmosphäre.

## Systemisches Coaching über Onlinemedien



- Virtuelle Coaching-Sitzungen über Videoanrufe, die es dir ermöglichen, von überall aus teilzunehmen, unabhängig von deinem Standort.
- Insbesondere geeignet für "Lösungsorientiertes Kurzzeit-coaching" und die Besprechung eines ganz konkreten Anliegens.

## Offene Seminare und Workshops für Privatpersonen



- Regelmäßig stattfindende Seminare und Workshops, die dich mit systemischen Coaching-Tools und -Techniken vertraut machen.
- Zur intensiven Arbeit an konkreten Themen (z.B. Status Quo Beruf)
- Gelegenheit zum Austausch und zur Interaktion mit Gleichgesinnten.

## Maßgeschneiderte Seminare und Workshops für Firmen



- Angebote für Unternehmen, die systemische Impulse als Instrument zur Förderung des individuellen und kollektiven Wachstums ihrer Mitarbeiter nutzen möchten.
- Spezialisierte Trainings, um Teams zu stärken, Kommunikation zu verbessern und Arbeitsbeziehungen zu optimieren.



VERSCHIEDENE ANSATZPUNKTE

# ANLÄSSE FÜR SYSTEMISCHES COACHING

## Beispiele

Wie kann ich meine Balance zwischen Arbeit und Freizeit verbessern, um mehr Lebensqualität zu erlangen?

Wie kann ich in ein Starkes Ich finden, um Familie und Selbstfürsorge besser unter einen Hut zu bekommen?

Wie kann ich meine Entscheidungssituationen klarer analysieren, um bessere Entscheidungen zu treffen?

Wie kann ich meine Gedanken ordnen, um Klarheit über meine Ziele und Prioritäten zu erhalten?

Wie kann ich Konflikte konstruktiv angehen, um eine zufriedenstellende Win-Win-Lösung zu finden?



SO NUTZT DU DAS WORKBOOK

# ANLEITUNG

**Vorbereitung:** Nimm dir Zeit, um dich auf die Erkundung deiner Energiequellen und -räuber vorzubereiten. Schaffe eine ruhige Umgebung, in der du dich wohl fühlst und ungestört arbeiten kannst.

**Sei ehrlich:** Sei offen und ehrlich bei der Beantwortung der Fragen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

**Klarheit über Ziele:** Reflektiere über deine Ziele. Möchtest du deine Energiequellen identifizieren, deine Energieräuber erkennen oder einen Ausgleich zwischen beiden schaffen?

**Verwende konkrete Beispiele:** Versuche, deine Energiequellen und -räuber so konkret wie möglich aufzuschreiben. Dies hilft dir, sie besser zu verstehen und einzuschätzen.

**Sei kreativ:** Nutze die Freiheit, die Aufgaben auf deine eigene Art und Weise zu gestalten. Du kannst Stichpunkte, kurze Beschreibungen, Bilder oder Symbole verwenden – was auch immer dir am besten dabei hilft, es ist deine Wahrheit.

**Reflektiere und ergänze:** Ich möchte dich ermutigen, die Aufgaben und Ergebnisse mit etwas zeitlichem Abstand erneut zu betrachten: Was hast du über dich selbst gelernt? Was hat sich verändert?



ENERGIEQUELLEN UND -RÄUBER

# DEFINITIONEN

**Energiequellen** sind Aktivitäten, Gedanken oder Beziehungen, die uns mit positiver Energie und Vitalität versorgen. Sie sind Quellen der Inspiration, des Wohlbefindens und der Motivation. Diese können verschiedene Formen annehmen, darunter persönliche Hobbys, erfüllende zwischenmenschliche Beziehungen, Zeit für Selbstfürsorge, kreative Ausdrucksformen oder berufliche Tätigkeiten, die uns erfüllen und unsere Leidenschaft entfachen.

Im Gegensatz dazu sind **Energieräuber** jene Elemente in unserem Leben, die uns Energie entziehen und unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Diese können negative Gedankenmuster, belastende zwischenmenschliche Beziehungen, stressige Umgebungen, ungünstige Lebensgewohnheiten oder unerfüllende Tätigkeiten sein. Energieräuber können uns emotional erschöpfen, unsere Produktivität mindern und unser inneres Gleichgewicht stören.

Die **Unterscheidung** zwischen Energiequellen und Energieräubern ist entscheidend für unser persönliches Wohlbefinden. Durch bewusste Identifizierung und Bewertung können wir unser Leben in Einklang bringen.





ENERGIEQUELLEN UND -RÄUBER

# LEBENSBEREICHE

Markiere  
jeweils den  
aktuellen Stand

## Lebensbereiche

**Gesundheit & Wohlbefinden**

**Beziehungen & soziales Umfeld**

**Berufliche & persönl. Entwicklung**

**Freizeit & Erholung**

**Finanzen & materielle Ressourcen**

**Persönl. Werte & Spiritualität**

So viel Energie schenkt mir der  
Lebensbereich

wenig  viel

wenig  viel

wenig  viel

wenig  viel

wenig  viel

wenig  viel

So viel Energie raubt mir der  
Lebensbereich

wenig  viel

wenig  viel

wenig  viel

wenig  viel

wenig  viel

wenig  viel

## ENERGIEQUELLEN

- Was gibt mir Kraft und Energie in diesem Lebensbereich?
- Welche Aktivitäten bereiten mir Freude?
- Welche Gewohnheiten tragen dazu bei, dass ich mich wohlfühle?
- ...

## ENERGIERÄUBER

- Wann fühle ich mich besonders erschöpft oder ausgelaugt?
- Welche Gedankenmuster oder Überzeugungen beeinträchtigen meine Energie?
- Welche Beziehungen ziehen mich runter?
- ...

# LEBENSBEREICH: \_\_\_\_\_

## MUSTER

- Welche Muster und Trends erkennst du bei deinen Energiequellen und -räubern?
- Was hast du so erwartet?
- Was überrascht dich?
- ...

## AKTIVITÄTEN

- Was möchtest du ändern?
- Weshalb möchtest du das?
- Wie kannst das konkret greifbar machen?
- Wer oder was kann dich dabei unterstützen?
- Was möchtest du in 10 Wochen beobachten können?
- ...



## ENERGIEQUELLEN

Auf der nächsten Seite findest du drei leere Vorlagen für dich.

## ENERGIERÄUBER

Fülle die Boxen mit Leben und notiere deine eigenen Wahrheiten.

# LEBENSBEREICH:

---

## MUSTER

Schaue auch gerne noch einmal zur Anleitung auf Seite 9 des Workbooks.

## AKTIVITÄTEN

Auf Seite 16 findest du Beispiele und weitere Inspiration.

ENERGIEQUELLEN

ENERGIERÄUBER

**LEBENSBEREICH:** \_\_\_\_\_

MUSTER

AKTIVITÄTEN



ENERGIEQUELLEN

ENERGIERÄUBER

**LEBENSBEREICH:** \_\_\_\_\_

MUSTER

AKTIVITÄTEN

ENERGIEQUELLEN

ENERGIERÄUBER

**LEBENSBEREICH:** \_\_\_\_\_

MUSTER

AKTIVITÄTEN



## ENERGIEQUELLEN

EXAMPLE

- Zeit in der Natur zu verbringen & spazieren zu gehen.
- Kreatives Schreiben und Malen als Ausdrucksmittel für meine Emotionen.
- Regelmäßige Yoga-Praxis für körperliche und geistige Entspannung.
- Kochen neuer Rezepte und Experimentieren.
- Treffen mit Freunden zum gemeinsamen Abendessen oder Spieleabend.

## ENERGIERÄUBER

EXAMPLE

- Übermäßiger Konsum von Sozialen Medien am Abend (insbesondere als Second Screen vor dem Fernseher).
- Das Gefühl bei bestimmten Aktivitäten und Hobbys nicht gut genug zu sein.
- Wenn ich mich mit bestimmten Freunden treffe, die oft über negative Themen sprechen und mir Energie rauben.

# LEBENSBEREICH: FREIZEIT

## MUSTER

EXAMPLE

- Natur erfrischt mich, während soziale Medien nichts Gutes für mich tun.
- Ich sehe einen klaren Zusammenhang zwischen meinem Wohlbefinden und meinen kreativen Ausdrucksformen, die mich emotional ausgleichen und inspirieren.
- Es überrascht mich, wie stark bestimmte Beziehungen meine Energie beeinflussen können, auch wenn ich sie vorher nicht als belastend empfunden habe.

## AKTIVITÄTEN

EXAMPLE

- Ich möchte mir feste Zeiten für meine kreativen Hobbys setzen und sie wie Termine behandeln.
- Ich möchte mich von Menschen distanzieren, die mich ständig herunterziehen, und bewusst nach positiven und unterstützenden Beziehungen suchen.
- Ich kann mir eine Liste von Aktivitäten erstellen, die mich energetisieren, und mir vornehmen, jede Woche mindestens eine davon zu tun.

ENERGIEQUELLEN UND -RÄUBER

# MASSNAHMEN-PLANER

Wähle kleine  
und konkrete  
Schritte

**Das gehe ich an...**

**Ich erledige das bis...**

**Dazu brauche ich...**

**Ich erzähle ... davon**



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

# ABSCHLUSS

Herzlichen Glückwunsch zu deinem erfolgreichen Abschluss des Workbooks! Durch die Übungen hast du hoffentlich wertvolle Einsichten gewonnen.

Durch die Auseinandersetzung mit deinen persönlichen Energiequellen und -räubern hast du einen ersten Schritt auf dem Weg zu einem ausgewogeneren und erfüllteren Leben gemacht.

Nutze die Erkenntnisse, die du während dieses Workbooks gewonnen hast, um positive Veränderungen in deinem Leben herbeizuführen. Sei stolz auf deine Fortschritte und sei dir bewusst, dass du die Macht hast, deine Energie positiv zu lenken und dein Leben zu gestalten.

Falls du weitere Unterstützung benötigst oder Fragen hast, stehe ich gerne zur Verfügung. Du kannst mich jederzeit kontaktieren, sei es per E-Mail **hallo@stefan-angele.com** oder über meine Webseite.

Ich wünsche dir alles Gute auf deinem weiteren Weg und viel Erfolg bei der Umsetzung deiner Ziele und Träume!







STEFAN ANGELE

# LUST AUF EIN KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH?

Handy: +49 (151) 51183178

E-Mail: [hallo@stefan-angele.com](mailto:hallo@stefan-angele.com)

Webseite: [www.stefan-angele.com](http://www.stefan-angele.com)

Instagram: [@ste\\_angele](https://www.instagram.com/@ste_angele)

