Mein Energietank: Tankanzeige

Mit diesem Arbeitsblatt sollst Du eine gute Tankanzeige für Deinen Energietank entwickeln. Stelle dazu Deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bei einem leeren und einem vollen Tank gegenüber. Auf dieser Basis sollst Du eine Warnlampe identifizieren, die anzeigt, wenn sich der Füllstand Deines Tanks langsam dem Ende zuneigt.

(Engbert & Kossak, 2021)

Gedanken
(z.B. innerer Dialog, Bilder vor dem inneren Auge, halblaute Kommentare)

Emotionen
(z.B. Stimmungslage, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen)

Körper
(z.B. Atmung, körperliche Zustände, Muskelspannung)

Verhalten
(z.B. Reaktionen, Handlungsimpulse, wie trainiere ich?)

Warnleuchte(n):

Meine Füllstandsanzeige

Bitte kreuze an wie gefüllt Dein Energietank gerade ist
(1 = fast ganz leer, 10 = randvoll).

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10