

Standortbestimmung Energie

1) Ich habe einen hohen Grad an physischer Energie bei der Arbeit (physische Energie).

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

2) Ich habe einen hohen Grad an emotionaler Energie bei der Arbeit (emotionale Energie).

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

3) Ich bin fähig mich auf meine Arbeit zu fokussieren und bei der Arbeit zu konzentrieren (mentale Energie).

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

4) Ich arbeite leidenschaftlich (spirituelle Energie).

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

5) Ich fühle mich völlig erholt wenn ich morgens aufwache (physische Energie).

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

6) Ich fühle mich mehr positiv herausgefordert bei der Arbeit und sehe eher die Chancen, als verärgert und frustriert zu sein (emotionale Energie).

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

7) Ich manage meine Zeit effektiv und effizient bei der Arbeit (mentale Energie).

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

8) Ich sehe den Sinn und meine Bestimmung in meiner Arbeit (spirituelle Energie).

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

9) Ich bewege mich mehr als ich eigentlich kann, um weiter zu wachsen (physische Energie)

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

10) Ich etabliere und pflege warme, tiefe und nachhaltige Beziehungen bei der Arbeit (emotionale Energie).

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

11) Ich denke und handle eher positiv und lösungsorientiert bei der Arbeit als zu kritisieren und mich zu beschweren (mentale Energie).

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

12) Ich handle bei der Arbeit wie es mit meinen persönlichen Werten im Einklang steht (spirituelle Energie).

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

13) Ich freue mich auf meine Sporttermine und nehme sie wahr (physische Energie).

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

14) Ich fühle mich glücklich und zufrieden bei der Arbeit (emotionale Energie).

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

15) Ich fühle mich gut organisiert und mental gut vorbereitet für meine jeweils anstehenden Tagesaufgaben (mentale Energie).

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

16) Meine persönlichen Werte stehen im Einklang mit denen des Unternehmens/ meines Arbeitgebers (spirituelle Energie).

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

17) Ich verbessere stets meine Beweglichkeit und meinen Herz-Kreislauf durch Gymnastik und entsprechendes Training (physische Energie).

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

18) Ich komme gut mit meinen Kollegen aus (emotionale Energie).

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

19) Ich bin fähig, klar und logisch zu denken, auch wenn ich gerade stark gefordert werde und unter Stress stehe (mentale Energie).

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

20) Ich fühle eine tiefe Ruhe und inneren Frieden in mir (spirituelle Energie).

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

21) Ich lege Pausen ein, strecke mich und bewege mich körperlich (physische Energie).

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

22) Ich fühle meine beruflichen Erfolge ausreichend wahrgenommen und gewertschätzt (emotionale Energie).

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

23) Ich fühle mich bei meiner Arbeit gut gefordert (mentale Energie).

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

24) Ich bringe mich bei meiner Arbeit voll ein (spirituelle Energie).

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

Auswertung: Anzahl der Jeweiligen Punkte in den entsprechenden Bereich eintragen und zusammenzählen.

Physische Energie	Emotionale Energie	Mentale Energie	Spirituelle Energie

Unter 30 Punkten in einem Bereich: Dringender Handlungsbereich aufgrund sehr geringer Energie in diesem Segment. Prüfen Sie intensiv, anhand der Seminarunterlagen, an welchen Punkten Sie ansetzen können.

Zwischen 31-47 Punkte: Mittelfeld. Handlungsbedarf vorhanden, aber mit einem weiteren positiven Ritual in diesem Bereich sind Sie auf einem guten Weg.

48- 60 Punkte: Glückwunsch. Sie sind in diesem Bereich voll im Einsatz und verfügen über eine hohe Energie. Weiter so! Nutzen Sie Ihre positiven Rituale und stärken Sie weiter Ihre Energie-Muskeln, indem Sie sich leicht überfordern und dann wieder Pausen einlegen. Viel Erfolg – weiterhin!