

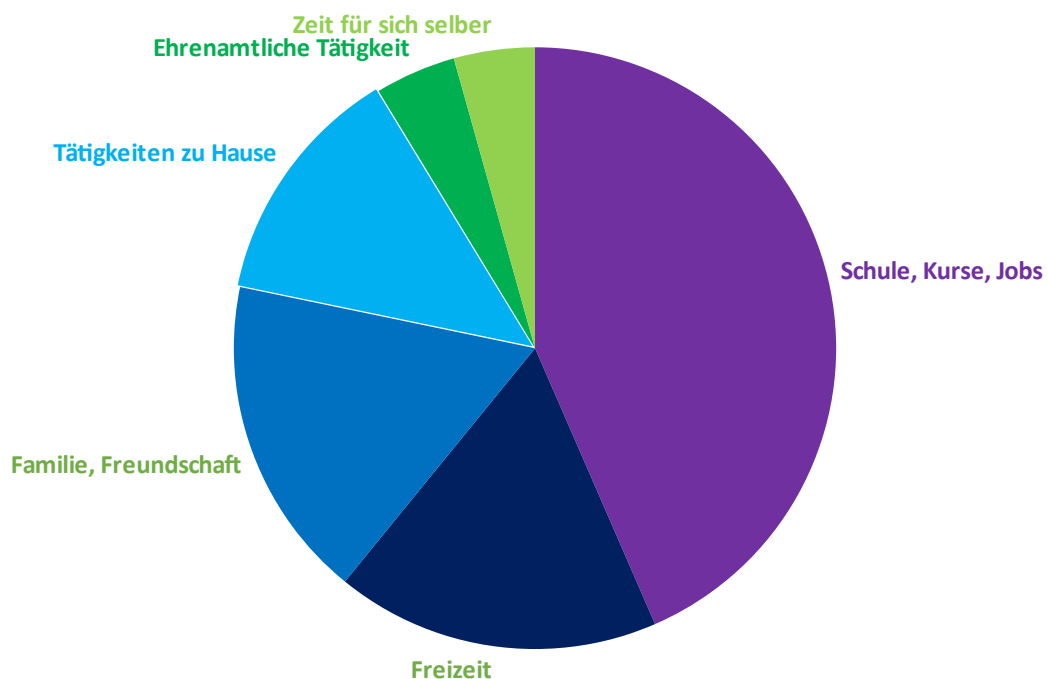
Energie- und Interessenkuchen

Wie viel Energie und Zeit investierst du in welche Lebensfelder? Du könntest folgende Lebensfelder in deinem Energiekuchen berücksichtigen:

- **Schule, außerschulische Kurse, Jobs**
z. B. Schule, häusliche Vorbereitung für die Schule, Sprachkurs, Tanzkurs
- **Freizeit**
z. B. Hobby, Ausgleich, Sport, Ferien, Fitness
- **Familie, Freundschaft**
- **Tätigkeiten zu Hause**
z. B. kochen, Pflanzen pflegen, Tiere pflegen
- **Ehrenamtliche Tätigkeit**
z. B. Jungschar, Mitglied in einem Verein
- **Zeit für sich selbst**
z. B. entspannen, lesen, sich mit sich selbst beschäftigen können
- **Weitere Lebensfelder**

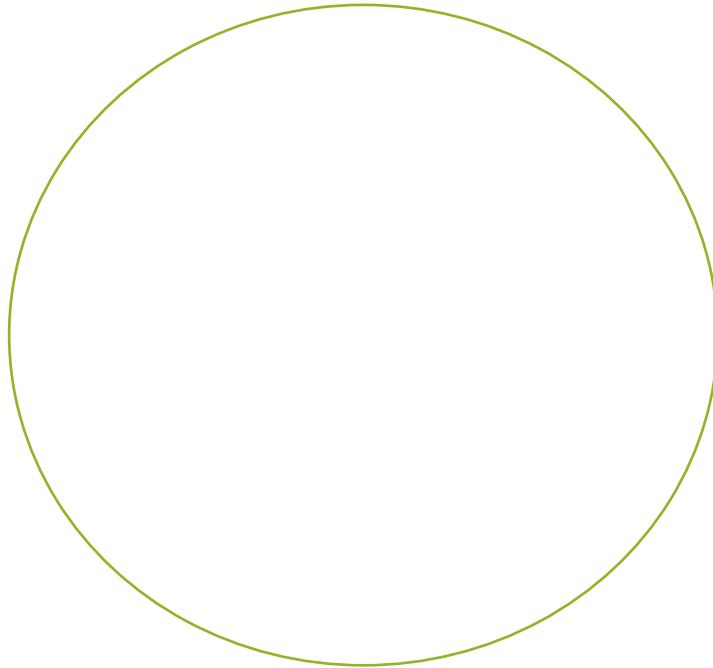
Versuche nun abzuschätzen, wie viel Energie und Engagement du für die einzelnen Lebensbereiche aufbringst und zeichne dies anteilmäßig in den gesamten Energiekuchen ein. Erstelle bitte anschließend einen für dich idealen Energiekuchen und vergleiche!

Beispiel





IST-Energiekuchen



Wie würde deiner Meinung nach der ideale Energiekuchen für dich ausschauen?

Ideal-Energiekuchen den du dir wünschst ...

