

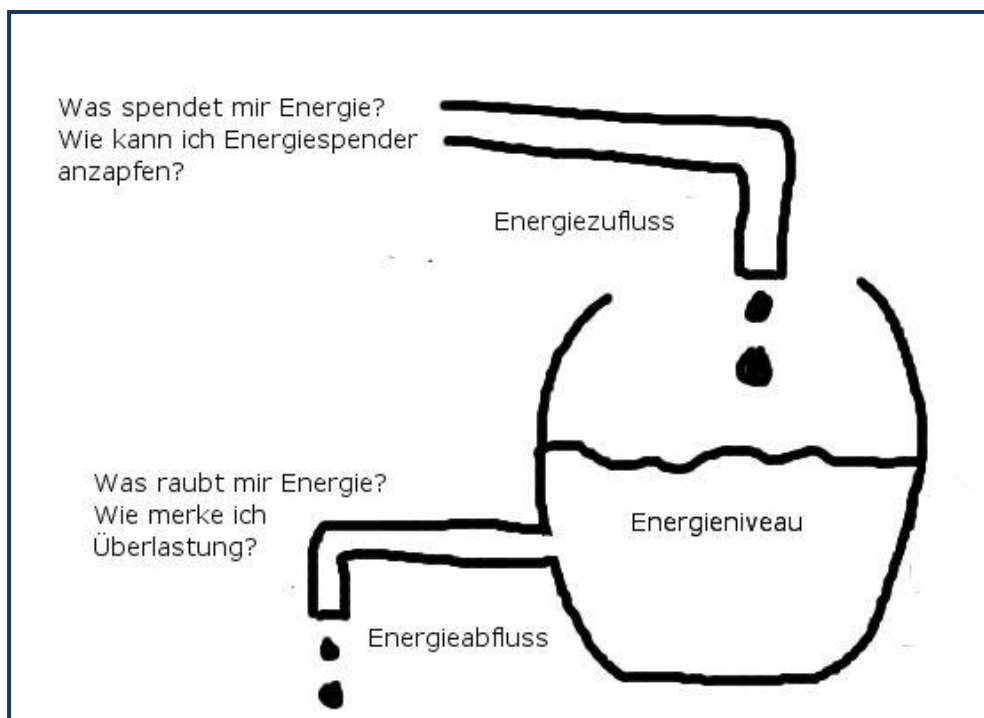
Energieräuber und Energiespender

Beschreibung der Methode: Zeichnen Sie als Übungsanleiterin auf ein Plakat ein Gefäß, zum Beispiel ein Glas oder ein Häferl, und zeichnen Sie als Linie einen Energiepegel ein. Symbolisch für die Energieräuber im Alltag hat das Gefäß einen Abflusshahn. Von oben kann Flüssigkeit, sprich „Energie“ nachgefüllt werden.

Übungsteil I:

Die TeilnehmerInnen sollen in Kleingruppen ihre Energiespender und Energieräuber auf Kärtchen sammeln:

- Was gibt mir Energie?
- Was raubt mir Energie?



Übungsteil II:

In Kleingruppen (drei Personen) arbeiten die TeilnehmerInnen folgende Fragen aus. Ziel ist es, zumindest einen Energieräuber zu reduzieren und einen Energiespender besser in den Alltag zu integrieren (pro Person). Es werden dafür gezielt die Ressourcen der TeilnehmerInnen genutzt, die sich gegenseitig unterstützen.

Entfernen Sie Energieräuber

- Welchen der Energieräuber können Sie entfernen oder reduzieren? Auf welche Weise entfernen Sie die Energieräuber aus Ihrem Alltag? Wann werden Sie dies tun?

Vermehren Sie Ihre Energiespender

- Wie können Sie diese Dinge stärker in Ihren Alltag integrieren? Wie können Sie mehr davon tun? Was ist ein erster Schritt? Wann haben Sie das vor? Was könnten Sie konkret in der nächsten Woche davon umsetzen, wann, wo und wie?