

A woman with shoulder-length brown hair, wearing a red blazer over a black top and dark pants, is sitting on a light-colored fabric sofa. She is smiling slightly and looking towards the camera. Her hands are resting on her lap, and she is petting a small dog sitting next to her. Another dog is sitting on the floor in front of her. In the foreground, there is a round wooden coffee table with a small potted plant on it. The background features a large abstract painting with red and white shapes. A dark blue arrow-shaped graphic points to the left in the upper right corner. A yellow vertical bar is on the far left edge of the image.

# MODUL 5

# MEINE ENERGIE-DIAMANTEN

## Schritt 1: Vorbereitung

1. Finde einen ruhigen und angenehmen Ort, an dem Du Dich wohl fühlst.
2. Notiere hier Deine "Energie-Diamanten".

## Schritt 2: Erkennen von Energie-Diamanten

1. Denke an Aktivitäten, Interessen oder Dinge, die Dir in letzter Zeit positive Energie gegeben haben. Dies könnten Momente der Freude, Entspannung oder Begeisterung sein.
2. Schließe die Augen und atme tief ein und aus, um Dich zu entspannen.
3. Beginne, Deine Gedanken durchzugehen und suche nach diesen "Energie-Diamanten". Sie könnten sein:
  - Ein Hobby, das Dir Freude bereitet.
  - Eine bestimmte Aktivität, die Dich entspannt.
  - Ein Ort, an dem Du Dich besonders glücklich fühlst.
  - Eine Person, die Dir positive Energie schenkt.

## Schritt 3: Notieren

1. Sobald Du einen "Energie-Diamanten" identifiziert hast, schreibe ihn hier auf. Beschreibe, wie diese Aktivität oder dieser Moment Dir positive Energie gibt oder Dich auflädt.

## Schritt 4: Fortfahren und Wachsen

1. Wiederhole diesen Prozess, bis Du mindestens 50 "Energie-Diamanten" gefunden hast. Wenn Du motiviert bist, kannst Du sogar versuchen, 200 zu erreichen.

## Schritt 5: Anwenden

1. Wende jeden Tag einen "Energie-Diamanten" an, um Dir jeden Tag positive Energie aktiv zu schenken.

# MEINE ENERGIE-DIAMANTEN

1 - 50 Diamanten

# MEINE ENERGIE-DIAMANTEN

51 - 100 Diamanten

# MEINE ENERGIE-DIAMANTEN

101 - 150 Diamanten

# MEINE ENERGIE-DIAMANTEN

151 - 200 Diamanten

# FRAGEN, DIE DICH WEITERBRINGEN:

Welche Menschen oder Beziehungen in meinem Leben könnten als Energievampire angesehen werden, und wie beeinflussen sie meine Stimmung und Energie?

---

Welche positiven Eigenschaften oder Handlungen meiner Freunde, Familie oder Kollegen wirken sich positiv auf meine Energie aus und heben meine Stimmung?

---

Wie erkenne ich, wann ich von einer Person oder einer Aktivität Energie erhalte, und wie kann ich diese Erkenntnisse nutzen, um mein Wohlbefinden zu steigern?

---

Welche eigenen Verhaltensweisen könnten andere als Energievampire erleben, und wie kann ich diese Aspekte meines Verhaltens positiver gestalten?

---

Welche Hobbys oder Aktivitäten versetzen mich in einen energiegeladenen Zustand und erlauben es mir, in einen Zustand der vollen Entfaltung zu kommen?

---

# FRAGEN, DIE DICH WEITERBRINGEN:

Welche Änderungen in meiner täglichen Routine könnten dazu beitragen, dass ich mehr positive Energie erlebe und weniger von Energievampiren beeinflusst werde?

---

Welche Glaubenssätze oder Überzeugungen in meinem Leben könnten Energievampire darstellen, und wie kann ich sie durch positive Überzeugungen ersetzen?

---

Welche Rolle spielt die Umgebung, in der ich mich befinde, bei der Energie, die ich erlebe, und wie kann ich meine Umgebung positiv gestalten?

---

Welche Bücher, Musik oder Kunstwerke inspirieren mich und geben mir Energie, und wie kann ich diese Inspirationsquellen bewusster in mein Leben integrieren?

---

Wie kann ich lernen, bewusster auf meine eigenen Energiebedürfnisse zu achten und Wege zu finden, um regelmäßig Energie-Diamanten zu erleben und Energievampire zu minimieren?

---

# MEIN PERFEKTER MORGEN

10 mögliche Elemente für Deinen perfekten Morgen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



# FRAGEN, DIE DICH WEITERBRINGEN:

Welche Ziele möchte ich mit meiner Morgenroutine erreichen, und wie passen diese in meine langfristigen Lebensziele?

---

Wie sieht mein ideales Morgenritual aus, und welche Aktivitäten oder Praktiken gehören für mich unbedingt dazu?

---

Welche Gewohnheiten oder Elemente in meiner aktuellen Morgenroutine könnten überdacht oder optimiert werden, um effektiver in den Tag zu starten?

---

Wie reagiere ich auf unerwartete Störungen oder Veränderungen in meiner Morgenroutine, und wie kann ich flexibler damit umgehen?

---

Welche Rolle spielen körperliche Bewegung und Ernährung in meiner Morgenroutine, und wie beeinflussen sie meine Energie und Produktivität?

---

# FRAGEN, DIE DICH WEITERBRINGEN:

Wie kann ich meine mentale und emotionale Gesundheit durch meine Morgenroutine verbessern und für einen positiven Start in den Tag sorgen?

---

Welche Rituale oder Praktiken könnten mir helfen, Stress und negative Gedanken am Morgen zu reduzieren?

---

Wie kann ich meine Morgenroutine so gestalten, dass sie meinen persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen entspricht und mich motiviert?

---

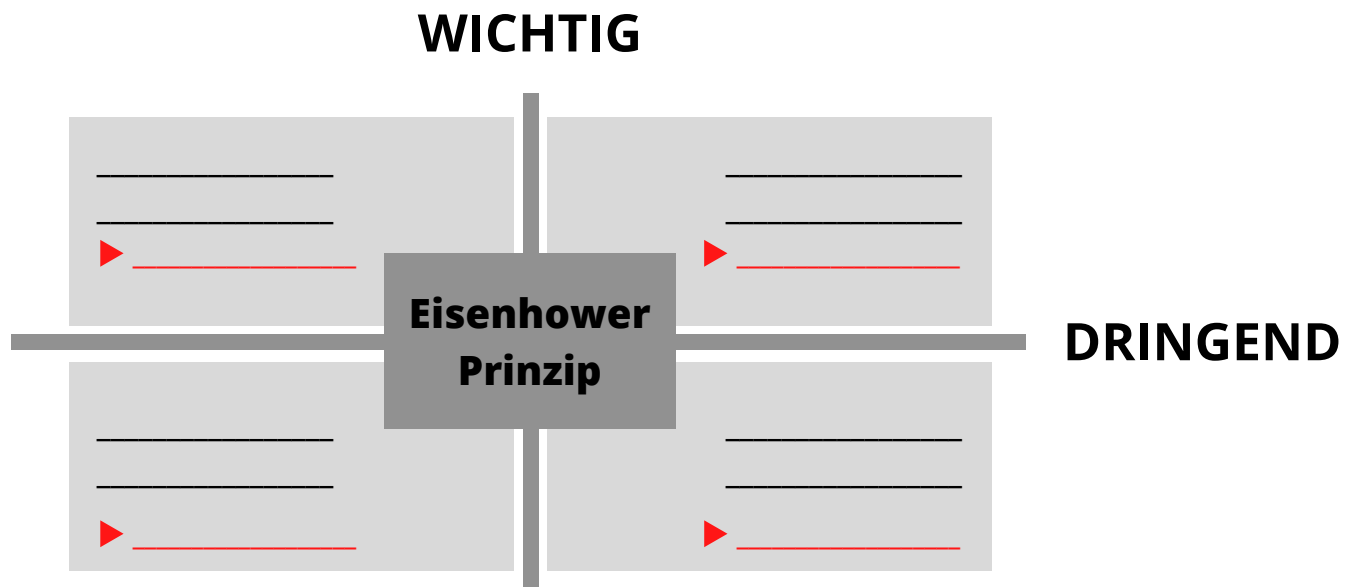
Welche Schritte könnte ich unternehmen, um meine Morgenroutine nachhaltiger und umweltfreundlicher zu gestalten?

---

Wie kann ich sicherstellen, dass meine Morgenroutine mich nicht nur auf die Arbeit vorbereitet, sondern auch Raum für Selbstfürsorge und persönliche Entfaltung bietet?

---

# MANAGE DEINE ZEIT



Quadrant 1: \_\_\_\_\_

---

---

---

Quadrant 2: \_\_\_\_\_

---

---

---

# MANAGE DEINE ZEIT

Quadrant 3 \_\_\_\_\_

---

---

---

Quadrant 4: \_\_\_\_\_

---

---

---

# FRAGEN, DIE DICH WEITERBRINGEN:

Welche dringenden Aufgaben in meinem Leben erfordern meine sofortige Aufmerksamkeit und welche sind lediglich wichtig, aber nicht dringend?

---

Wie gut habe ich meine Aufgaben bisher in die Kategorien "dringend" und "wichtig" eingeteilt, und wie hat diese Einteilung meine Produktivität beeinflusst?

---

Welche Aufgaben oder Projekte habe ich in der Vergangenheit möglicherweise vernachlässigt, weil sie als weniger dringend erschienen, aber tatsächlich sehr wichtig waren?

---

Welche Strategien könnte ich verwenden, um die Anzahl der dringenden, aber weniger wichtigen Aufgaben zu reduzieren?

---

Welche langfristigen Ziele habe ich, die möglicherweise nicht dringend sind, aber dennoch meine volle Aufmerksamkeit erfordern?

---

# FRAGEN, DIE DICH WEITERBRINGEN:

Wie kann ich besser priorisieren, um meine Zeit und Energie auf die Aufgaben zu konzentrieren, die langfristig die größte Wirkung haben?

---

Welche Auswirkungen hat es auf meine Work-Life-Balance, wenn ich mich hauptsächlich auf dringende Aufgaben konzentriere und wichtige vernachlässige?

---

Welche Techniken oder Tools könnte ich verwenden, um meine Aufgabenliste nach dem Eisenhower-Prinzip effektiver zu verwalten?

---

Welche Rolle spielen Prokrastination oder Ablenkungen bei der Umsetzung des Eisenhower-Prinzips in meinem Leben?

---

Wie könnte ich das Eisenhower-Prinzip anwenden, um ein ausgewogeneres und erfüllteres Leben zu führen?

---