



DIE 3-TAGE- ENERGIEANALYSE

Seite 1/3

Diese Übung unterstützt dich dabei, dein individuelles Energieprofil zu erkennen
– und daraus eine alltagstaugliche Aufgabenverteilung abzuleiten.

Was du brauchst

- 1 Ausdruck oder leeres Blatt im Querformat
- Stift
- ca. 10 Minuten pro Tag, 3 Tage lang

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Schritt 1: Erstelle eine Zeitleiste von 7 bis 21 Uhr in Stundenabschnitten.

Teile deinen Tag in 60-Minuten-Felder. Nutze Papier oder ein Raster.

Schritt 2: Markiere nachträglich, wie energiegeladen du dich in jeder Stunde gefühlt hast.

Nutze einfache Symbole: + = hoch / 0 = mittel / – = niedrig

Wenn du magst, ergänze mit Stichworten (z. B. „Kaffee“, „Meeting“, „Bewegung“, „Frust“).

Schritt 3: Wiederhole das an 3 aufeinanderfolgenden Tagen.

Vergleiche anschließend: Gibt es Muster? Welche Zeiten sind regelmäßig „hoch“?

Wann sinkt deine Energie? Was hat dir Kraft gegeben oder entzogen?



DIE 3-TAGE- ENERGIEANALYSE

Seite 2/3

Schritt 4: Übertrage deine Erkenntnisse in eine neue Tagesstruktur.

Plane für die „hohen“ Phasen konzentrierte Aufgaben, für die „niedrigen“ Phasen Routine oder Pausen.

Reflexion

Was war überraschend an deinem Energieprofil?

Was möchtest du künftig bewusster einplanen – oder vermeiden?

Welche neue Tagesgewohnheit willst du ab morgen ausprobieren?

ZEIT-DETOX – Dein Leben, dein Takt, deine Freiheit!

Hol dir das **Buch** - mehr als 200 Seiten
prall gefüllt mit alltagstauglichem Zeitwissen

 Plus: Aufwendig gestaltete farbige **Toolbox im Download mit**
Anleitungen, Übungen & Checklisten

Für alle, die...

- ✓ sich nicht länger hetzen lassen wollen
- ✓ Klarheit statt Chaos suchen
- ✓ mehr Freiraum im Alltag brauchen

Egal ob Berufseinstieg, Wiedereinstieg oder Ruhestand –
dieses Buch ist eine Investition in deine Lebensqualität.

 Jetzt entdecken & loslegen!

