



KOMPAKT A – Kompetenzagentur Auerbach

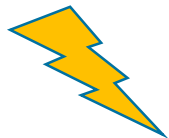
Sich selbst regulieren

Von Marcus und Maxi

www.diakonieberatung-vogtland.de

Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH

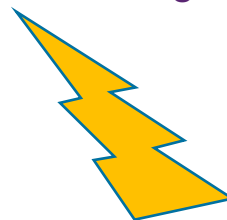
Im Verbund der
Diakonie 



Unsere Gefühle sind eng mit unseren Verhaltensweisen und unserem Denken verbunden.

Manchmal fällt es uns schwer diese gut zu steuern und zu regulieren.

Wut und Enttäuschung Ausdruck zu verleihen, kann im ersten Moment hilfreich sein, aber es auf Dauer raubt es uns Kraft und wir können nicht gezielt Lösungen finden oder klar denken.



Dazu könnte uns helfen
herauszufinden, was unsere
Energiespender und
Energiefresser sind.

Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH

Im Verbund der
Diakonie 

Energiespender...

...können dich motivieren und es ist gut, wenn du deine kennst. Bei ihnen kannst du Kraft und Ruhe finden. Jeder Mensch hat seine eigenen.

Wenn du mal einen schlechten Tag hattest, dann hilft es dir einen oder mehrere **Energiespender** zu suchen und neue Energie zu tanken. Dann kannst du negative Gefühle besser regulieren. Das können z.B. sein:

Mutter, Vater, Bruder, Schwester, beste Freundin/ bester Freund, viele Freunde, Bewegung/Sport, Hobbys, Liebe, gutes Essen, Musik, Träume, Ziele, Erfolge, chillen, Fernsehen usw.

Was sind deine Energiespender?

Energiefresser...

gehören genauso zu uns, wie Energiespender
Sie rauben uns Kraft und nehmen uns die Motivation.

Wichtig ist aber zu wissen, dass Energiefresser auch vielleicht mal zu Energiespendern werden können.

Genauso können auch Energiespender zu Energiefressern werden.

Wir Menschen verändern uns mit immer neuen Erfahrungen und Möglichkeiten. Also ändern sich auch unsere Bedürfnisse.

Schau immer neu, was dir gut und nicht guttut.

Energiefresser können z.B. sein:

Mutter, Vater, Bruder, Schwester, beste Freundin/ bester Freund, viele Freunde,
Bewegung/Sport, Hobbys, Liebe, Essen, Musik, chillen, Fernsehen usw.

Was sind deine Energiefresser?



Das nächste Thema:

Beziehungen
gestalten

Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH

Im Verbund der
Diakonie 