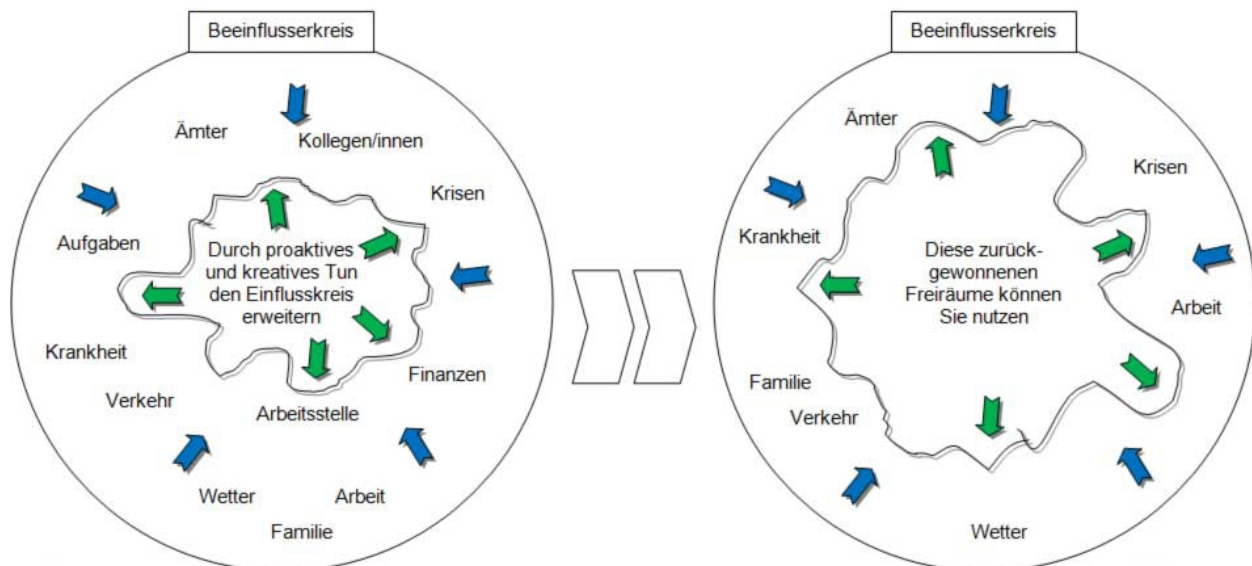




## Persönlichen Einflusskreis vergrössern

Nur mittels kontinuierlicher Pflege der persönlichen Ressourcen können Sie Ihre Energiebilanz verbessern und damit zu einer ausgewogenen Lebensweise beitragen. Innehalten und zur Ruhe kommen ist das, was vielen Menschen gut tun würde. Energiemanagement bedeutet eine kontinuierliche Pflege der eigenen Ressourcen. Nun beanspruchen permanent innere und äussere Faktoren unsere Energiereserven.

Die äusseren, verhältnisorientierten Faktoren wie Wetter, Organisationsstruktur oder der Charakter einer Drittperson obliegen nicht unserer Steuerung. Diese Beeinflusser können unsere Bewegungsfreiheit einschränken. Eine positive Einstellung, emotionale Distanz sowie die Gelassenheit, Unveränderliches zu akzeptieren, kann verhindern, dass äussere Faktoren als dauerhaften Energieräuber aktiv sind. Innere Faktoren hingegen sind verhaltensorientiert und können somit von jeder Person individuell beeinflusst werden. Wir haben jederzeit die Möglichkeit, durch proaktives Tun in einem dynamischen Prozess unseren Einflusskreis vergrössern:



Welche Beeinflusser gehen Sie konkret bis wann an?

Nr.	Beeinflusser	Bis wann?	aufgelöst
1			
2			
3			
4			
5			