

Mein Energie Check

- **8 Fragen**
- **1 Ergebnis**
- **Unzählige Erkenntnisse**



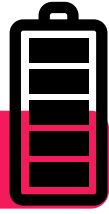
Fast Track



anja bewegt.



Wie voll ist dein Akku?



Anleitung.

**Herzlich Willkommen,
du Wunder!**

Wie schön, dass du dich auf dem "Fast Track" mit deiner eigenen Energie beschäftigen möchtest.

Bitte beantworte die folgenden acht Fragen nach bestem Wissen und Gewissen, so ehrlich wie möglich und ohne sie zu zerdenken - am besten aus dem Bauch heraus.

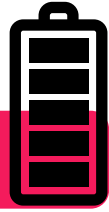
Vertraue darauf: dein Ergebnis wird genau das sein, was du aktuell brauchst.

Viel Spaß und viele bewegende Erkenntnisse!

Deine Anja



Wie voll ist dein Akku?



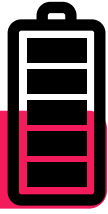
Bewerte die folgenden Fragen auf einer Skala von 0-5!
0 = überhaupt nicht, 5 = total!

- 1** Ich bewege mich regelmäßig und bin mit dem Fitnesszustand meines Körpers zufrieden.
- 2** Mein Freundeskreis und meine sozialen Kontakte erfüllen mich.
- 3** Ich ernähre mich bewusst und bin mit den Nahrungsmitteln, die ich meinem Körper zuführe, zufrieden.
- 4** Ich empfinde die Stressbelastung in meinem Leben als überwiegend positiv.
- 5** Ich habe Vertrauen ins Leben. Alles, was geschieht, geschieht für mich.
- 6** Ich nutze mein Handy nur, wenn ich es brauche & lasse mich von eingehenden Nachrichten & Anrufen nicht unterbrechen.
- 7** Die Dinge, die ich in meinem Leben tue, tue ich überwiegend sehr gern.
- 8** Ich nehme mir regelmäßig Zeit, um mich zu fragen, wo genau ich in meinem Leben hin will & was ich noch erreichen möchte.

Hast du für dich ehrliche Werte gefunden?
Dann bilde hier die Summe:



Wie voll ist dein Akku?



Auswertung.



0-10 Punkte

Achtung! Kritischer Bereich! Hier solltest du dich nur ausnahmsweise aufhalten! Wer oder was zieht dir so viel Energie ab? Was darf gemindert, was darf gesteigert werden?



11-20 Punkte

Kurz vorm kritischen Bereich, knapp unterm Mittelfeld. Wie kannst du dich weiter aufladen? Was tut dir schnell gut & bereitet keinen Aufwand?



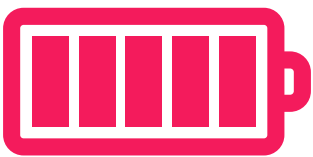
21-30 Punkte

Das Mittelfeld. Ganz gut soweit, um ideal mit allem umgehen zu können, jedoch darf es etwas mehr sein. Was darf gestärkt werden für noch mehr Energie?



31-40 Punkte

Prima, das schaut sehr gut aus! Welche Energiequellen möchtest du weiter ausbauen, um dich voll aufzuladen?

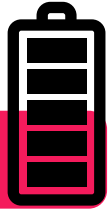


41-50 Punkte

Klasse! Du machst sehr viel richtig und hast Energiefresser und Energielieferanten gut in eine positive Balance gebracht! Weiter so!



Wie voll ist dein Akku?



Reflektion.

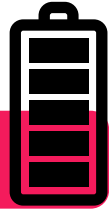
**Wie geht es dir jetzt damit, dein Ergebnis zu sehen?
Was macht das mit dir?**

**Falls du auf der Grenze zwischen zwei Bereichen liegst,
schau dir die Fragen nochmal an: Bei welcher Frage
müsstest du mit welcher Zahl antworten, um in einen
höheren Bereich zu kommen?**

Sticht eine Frage besonders raus?



Wie voll ist dein Akku?



Reflektion.

**Berechne deinen Durchschnitt: Deine Summe : 8 =
Hast du starke Abweichungen vom Durchschnitt?**



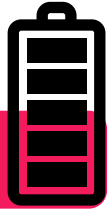
Wann möchtest du dich das nächste Mal mit deiner Energie beschäftigen?

Lasse das Thema nicht einfach durchlaufen. Erstelle dir jetzt einen Reminder in deinem Kalender und plane, wann du erneut hinschauen möchtest!

Was möchtest du ab sofort anders machen, um beim nächsten Check ein besseres Ergebnis zu erlangen?



Wie voll ist dein Akku?



Reflektion.

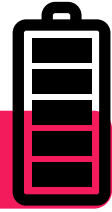
**Platz für deine Gedanken, Erkenntnisse & alles, was dir
in diesem Moment wichtig ist:**

**Du bist großartig!
Du bist ein Wunder!
Ich bin stolz auf dich!**

anja bewegt.



Wie voll ist dein Akku?



Angebot.

Dieser Check ist die "Fast Track" Version. Er liefert dir in kurzer Zeit schnelle Ergebnisse & Erkenntnisse.

Wenn du tiefer eintauchen möchtest in dein eigenes Energiemanagement, schnapp dir meine "FULL" Version mit 30 Fragen und mehr Einblicken in die einzelnen Energiebereiche für nur 4,99€!

[Hier gehts zum Energie Check FULL](#)

Wenn du eine nachhaltige Veränderung in deinem Energiemanagement erreichen möchtest, dann habe ich ein großartiges Act-Book für dich:

Energize Your Life! Die Powerbank fürs ICH.

Für nur 19,99€ erhältst du:

- Die "FULL" Version des Energie Checks
- Tiefe Einblicke in die einzelnen Energie Bereiche
- Konkrete "To Will Dos", um dich wieder aufzuladen
- Hintergründe zum Energiemanagement
- Dein Raum für deine persönlichen
 - Energiezieher
 - Energiequellen
- Dein Energietagebuch über 30 Tage
- Eine Überraschung

[Hier gehts zum Energy Actbook!](#)

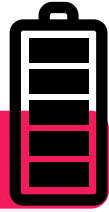
Achtung: Erscheinungsdatum: 01.12.2022

Fragen, Feedback, Wünsche, Anregungen?

[Her damit!](#)



Wie voll ist dein Akku?



Danke!

Vielen lieben Dank, dass du dich für dich und diesen Check entschieden hast.

Damit bist du deinem eigenen Energiemanagement ein großes Stück näher gekommen und hast hoffentlich einige Erkenntnisse gewinnen dürfen.

Bitte lass diese Erkenntnisse nicht einfach so verrinnen. Notiere sie dir, schaffe dir eine kleine Routine für dein Energiemanagement.

**Die darf leicht und freudvoll sein:
1x pro Woche für 10 Minuten diesen Check anschauen und danach mit deinem Lieblingsgetränk belohnen - das ist schon ein Gamechanger in unserem schnelllebigen Alltag.**

Ich wünsche dir eine großartige Zeit voller Energie, Freude und Liebe.

Danke, dass es dich gibt!

Deine Anja