

Was mich leer macht und was mich nährt

Journaling-Impulse für mehr Energie &
Bewusstheit im Alltag



Hallo, schön dass du da bist!

Manchmal merken wir erst, dass uns die Energie fehlt, wenn alles zu viel wird, oder wenn selbst schöne Dinge mühsam werden.

Dieses kleine Workbook lädt dich ein, innezuhalten, ehrlich hinzuschauen und zu spüren, was dich stärkt – und was dich leert.

Atme tief durch, nimm dir ein paar Minuten Zeit und erlaube dir, ehrlich zu antworten.

Marie

Kommunikationsexpertin
und Coach in Ausbildung





Was mich leer macht

*Energie geht nicht einfach verloren.
Sie fließt nur dorthin, wo unsere
Aufmerksamkeit hingeht.*

Schreibe auf, was dich in letzter Zeit müde gemacht hat.
Das können Situationen, Gedanken oder Routinen sein.

- ➔ Wann fühle ich mich innerlich erschöpft, auch ohne körperlich viel zu tun?
- ➔ In welchen Momenten verliere ich mich im Funktionieren?
- ➔ Wo sage ich Ja, obwohl ich eigentlich Nein meine?

Notizen & Gedanken

Was mich nährt

*Das, was dich nährt, ist oft leiser
als das, was dich antreibt.*

Erinnere dich an Momente, in denen du dich lebendig,
ruhig oder erfüllt gefühlt hast.

Was hat dich aufgetankt – emotional, körperlich oder
seelisch?

- ♡ Was tut mir wirklich gut, auch wenn es klein ist?
- ♡ Welche Menschen, Orte oder Tätigkeiten geben mir
Energie?
- ♡ Wann fühle ich mich verbunden, präsent, im Flow?

Notizen & Gedanken



Meine Energie Balance

Ziehe zum Schluss eine kleine Bilanz:

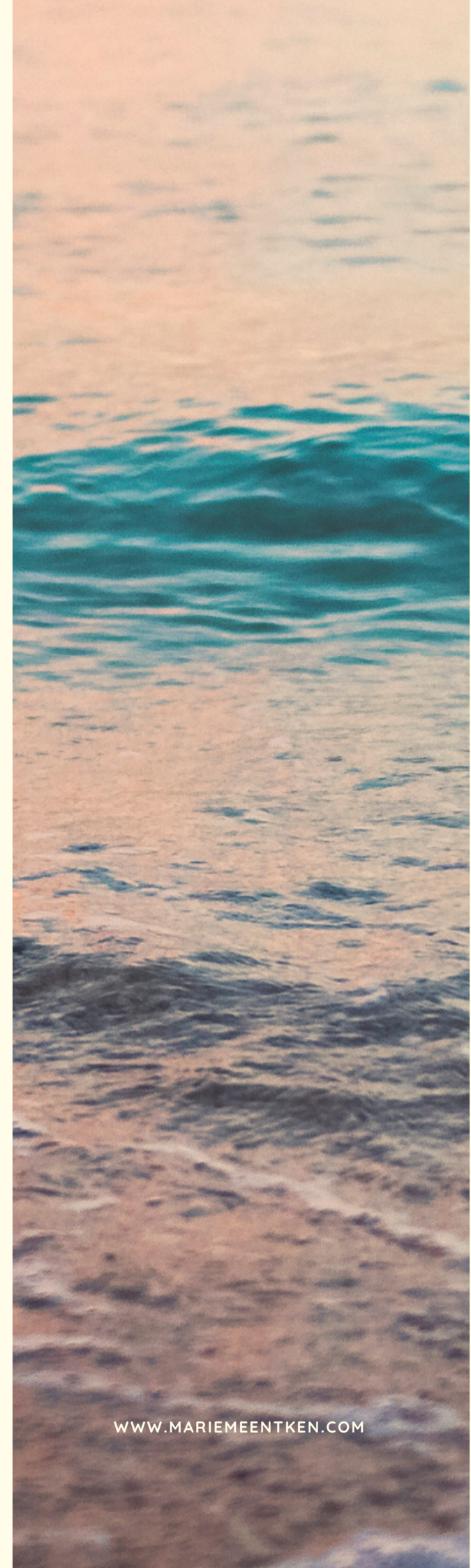
Was möchtest du in deinem Alltag loslassen – und was darf mehr Raum bekommen?

Meine Erkenntnisse

Ich möchte **weniger...**

Ich möchte **mehr...**

Ich spüre, dass mir guttut, wenn...



*Leichtigkeit entsteht nicht, wenn
alles perfekt ist,
sondern wenn du dir erlaubst,
du selbst zu sein.*

Wenn du Lust hast, tiefer
einzusteigen, findest du auf
meinem Blog weitere Impulse
und Tools für mehr Klarheit,
Energie & Leichtigkeit.

[Zum Blog](#)

WWW.MARIEMEENTKEN.COM



WWW.REALLYGREATSITE.COM