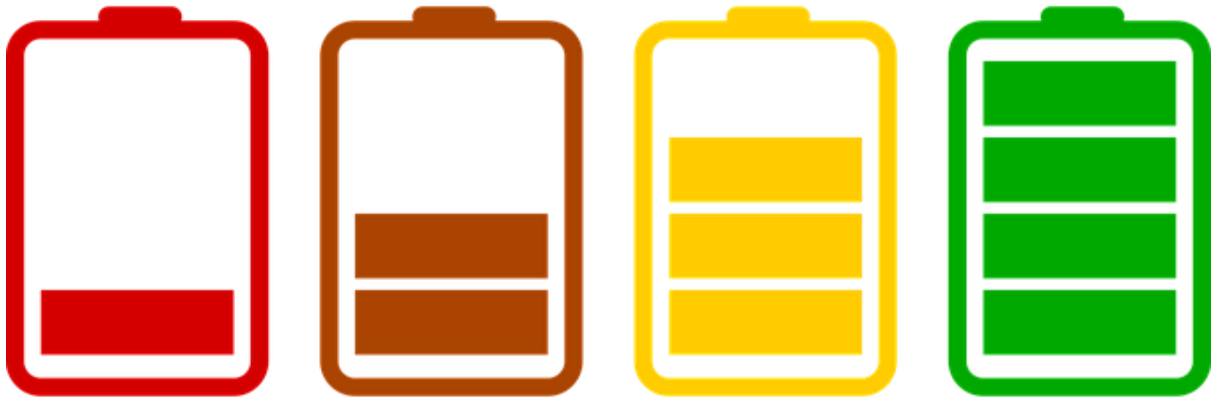


# Akku-Check

## Wie geladen ist mein Akku derzeit?

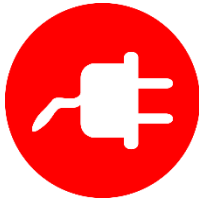


**Wodurch wird mein Akku aufgeladen?** Überlege, was Dir KRAFT gibt.  
Welche Tätigkeiten, Situationen, Menschen laden Deinen Akku auf?



**Wodurch wird mein Akku entladen?** Überlege nun, wohin Deine KRAFT fließt.  
Welche Aufgaben, Situationen, Menschen ziehen Deine KRAFT ab?

Schau Dir nun Deinen Akkustand an! Ist alles im „grünen Bereich“? Gibt es ein großes Ungleichgewicht zwischen „Aufladen“ und „Entladen“?



**KRAFTräuber raus!** Überlege nun, welche KRAFTräuber Du mit wenig Mühe reduzieren könntest. **Suche Dir ein Thema aus – und überlege einen ersten Schritt, der Dich entlasten könnte.** Denke eher klein als groß: Kleine Schritte sind effektiver als große – einfach weil man sie auch tatsächlich umsetzt. Halte den ersten Schritt schriftlich fest. Ich werde



**KRAFTspender rein!** Jetzt kannst Du auf der Seite der KRAFTspender schauen: gibt es vielleicht KRAFTspender, um die Du weißt, jedoch im Moment nicht nutzt? **Wähle auch hier ein Thema und überlege einen ersten Schritt, um Deinen Energiezufluss zu beleben.** Halte auch diesen ersten Schritt schriftlich fest. Ich werde

**Führe den Akku-Check immer mal wieder durch!  
Du wirst sehen, wie sich Dein Akkustand verändert.**