

ListenNr.	Ressourcen	ListenNr.	Ressourcen
1	Erfrischender Schlaf	21	Reise, Ausflug
2	Entspannung, Ruhe	22	Natur
3	Regelmäßige Nahrung, Trinken	23	An einer schweren Sache dran bleiben
4	Aktive Bewegung draußen (>5000 Schritte)	24	Selbstwirksamkeit
5	Sport	25	Selbstverwirklichung
6	Nähe	26	Musik hören, spielen,..
7	Liebe	27	Kunst, Architektur,..
8	Genuss	28	Kultur, Kino, Theater,..
9	Familie, Kinder	29	Hobby, Interessen
10	Freundeskreis	30	Ordnung, Harmonie
11	Soziale Kontakte (unverbindliche)	31	Kreativität
12	Spontan sein, flexibel (frei) sein	32	Etwas Neues lernen/erfahren
13	Spaß	33	Positive Erinnerungen / Phantasien
14	Humor	34	Shopping
15	Schutz, Deckung, Gemütlichkeit	35	„Serendipity“, als eine Fähigkeit rein zufällig eine angenehme Entdeckung zu machen
16	Mut, anderes zu sein, Selbstliebe	36	Tiere
17	Sich pflegen/ Wellness	37	Zeit für sich haben
18	Sich bedienen lassen	38	Meditation, Selbstreflektion
19	Spiele	39	Vorfreude
20	Glaube (Überzeugung), Hoffnung	40	

Beobachtungsprotokoll

Wo.Tag, Datum	Ressourcen, Listen NR.	Emotionale/ körperliche Anspannung (1 – 10)	Produktives Energielevel 1 😞 - 10 😊	Warum?
Mo.07.08.	1,7,9,15,24,25,30,13,2	6 / 4	7	

Bei Bewertung des Energieniveau wird es Ihnen helfen, einen Durchschnittswert zwischen verschiedenen Momenten am Tag zu ermitteln.

