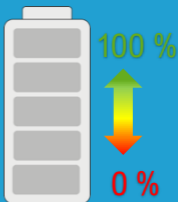




# Energiehaushalt – Energielieferanten und –räuber identifizieren

Die Identifizierung  
persönlicher Energieräuber  
und Energielieferanten ...



hilft dabei,

- das eigene Energielevel im Blick zu behalten.
- auch in stressigen Situationen fit und leistungsfähig zu bleiben, indem Sie bei Bedarf wieder auftanken.
- Ressourcen effizient aufzuteilen.



**B fit e.V. – Verein für Sport & Gesundheit**

Telefon: 02501 14 - 5750

Mail: [info@b-fit-ms.com](mailto:info@b-fit-ms.com)

**B fit**

B fit e.V. - Verein für Sport & Gesundheit



Identifizieren Sie Ihre Energieräuber  
und Energielieferanten.



**Meine Energieräuber**  
(Aspekte, die mir Energie nehmen)



**Meine Energielieferanten**  
(Aspekte, die mir Energie geben)



Hier geht's zu den  
Arbeitsblättern & Videos!