Meine **Energie-Karte**

Bevor du Grenzen setzt, musst du sie kennen. Eine Woche lang beobachten, ausfüllen – und dann fünf Tage lang je eine bewusste Grenze setzen. Nicht diskutieren, nicht entschuldigen, nicht rechtfertigen.

Das gibt mir Kraft

Das zieht mir Energie

Meine Frühwarnzeichen

- [ ] **Ungeduld** – ich unterbreche schneller
- [ ] **Rückzug** – ich bleibe im Büro
- [ ] **Gereiztheit** – Kleinigkeiten bringen mich auf
- [ ] **Zynismus** – ich rede anders über Gäste und Team
- [ ] **Flüchtigkeitsfehler, schlechter Schlaf**
- [ ] Eigenes: _____

Meine Grenz-Sätze

- [ ] „Dafür bin ich gerade nicht die richtige Ansprechperson."
- [ ] „Das klären wir zu einem anderen Zeitpunkt – jetzt nicht."
- [ ] „Das gehört in deinen Verantwortungsbereich."
- [ ] „Ich brauche dafür Vorlauf – spontan geht das nicht."
- [ ] „Ich komme später darauf zurück."
- [ ] Eigener: _____

Meine Energie-Inseln

IM TAG: WANN UND WO GENAU? (10 MINUTEN, HANDY WEG)

NACH DER SCHICHT: MEIN ABSCHALT-SIGNAL

5-Tage-Challenge · eine bewusste Grenze pro Tag

MO	DI	MI	DO	FR

Wochenreflexion · Freitagvormittag oder Sonntagabend

Was hat mich diese Woche gestärkt?

Wo war ich über meiner Energiegrenze?

Was will ich nächste Woche bewusster steuern?

Wer ständig funktioniert, funktioniert bald gar nicht mehr. **Selbstfürsorge ist kein Egoismus – sondern Führungsverantwortung.**