

Dein 3-Tage- Energieprotokoll

Erkenne, was dir Kraft gibt, was sie zieht und welcher kleine Hebel wirklich zu deinem Alltag passt.

So nutzt du das Protokoll

Trage drei Tage lang morgens, mittags und abends deine Energie ein. Notiere nur Beobachtungen - keine Selbstkritik. Suche danach ein wiederkehrendes Muster und teste genau einen passenden nächsten Schritt.

Wichtig

Das Protokoll stellt keine Diagnose. Wenn starke oder neue Erschöpfung anhält, sich nach leichter Aktivität deutlich verschlechtert oder mit Atemnot, Brustschmerz, Ohnmacht, starker Niedergeschlagenheit oder anderen belastenden Beschwerden einhergeht, lass dich ärztlich beraten.

Name (optional): _____

Startdatum: _____

Tag 1: beobachten, nicht bewerten

Datum: _____

Schlafdauer: _____

Energie am Morgen (0 = leer, 10 = sehr kraftvoll)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Energie am Mittag

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Energie am Abend

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was war heute vorhanden?

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Tageslicht | ☐ regelmäßiges Essen | ☐ genug getrunken |
| ☐ lockere Bewegung | ☐ echte Pause | ☐ Kontakt / Verbindung |

Was hat heute spürbar Kraft gegeben?

Was hat heute spürbar Kraft gezogen?

Mein kleinster hilfreicher Schritt für morgen

Tag 2: beobachten, nicht bewerten

Datum: _____

Schlafdauer: _____

Energie am Morgen (0 = leer, 10 = sehr kraftvoll)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Energie am Mittag

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Energie am Abend

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was war heute vorhanden?

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Tageslicht | ☐ regelmäßiges Essen | ☐ genug getrunken |
| ☐ lockere Bewegung | ☐ echte Pause | ☐ Kontakt / Verbindung |

Was hat heute spürbar Kraft gegeben?

Was hat heute spürbar Kraft gezogen?

Mein kleinster hilfreicher Schritt für morgen

Tag 3: beobachten, nicht bewerten

Datum: _____

Schlafdauer: _____

Energie am Morgen (0 = leer, 10 = sehr kraftvoll)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Energie am Mittag

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Energie am Abend

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was war heute vorhanden?

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Tageslicht | ☐ regelmäßiges Essen | ☐ genug getrunken |
| ☐ lockere Bewegung | ☐ echte Pause | ☐ Kontakt / Verbindung |

Was hat heute spürbar Kraft gegeben?

Was hat heute spürbar Kraft gezogen?

Mein kleinster hilfreicher Schritt für morgen

Auswertung: Welches Muster siehst du?

Markiere den Bereich, der in deinen drei Tagen am deutlichsten auffällt. Mehrere Kreuze sind erlaubt - wähle für den ersten Test trotzdem nur einen Hebel.

☐

Schlaf

Morgens schon erschöpft, unruhiger Schlaf, Schnarchen oder fehlende Erholung.

☐

Körper

Unregelmäßiges Essen, wenig Trinken, lange Sitzzeiten oder ungewöhnliche körperliche Beschwerden.

☐

Belastung

Viele offene Aufgaben, kaum Pausen, ständiges Funktionieren oder hohe Reizlast.

☐

Verbindung

Wenig Freude, Rückzug, fehlender Sinn oder Kontakte, die mehr nehmen als geben.

Mein erster Test für die nächsten drei Tage

Ich teste nur diesen kleinen Hebel:

Daran merke ich, ob er hilft:

Wann Beobachten nicht reicht

Bitte hol dir medizinischen Rat, wenn die Erschöpfung stark, neu oder anhaltend ist, deinen Alltag deutlich einschränkt oder nach leichter Belastung auffällig zunimmt. Bei akuter Atemnot, Brustschmerz, Ohnmacht oder unmittelbarer Gefahr gilt 112; außerhalb der Sprechzeiten hilft 116117.