7-Tage Energy Log

Entdecke deine Energie-Muster

Name: _____ Woche vom: _____

Die Bedeutung deiner Energie-Muster

Jeder Mensch besitzt einzigartige Energie-Rhythmen, die von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden. Manche Menschen sind natürliche Frühaufsteher, während andere ihre Höchstleistung am Abend erbringen. Diese individuellen Muster zu erkennen, ist der Schlüssel zu einem ausgeglicheneren Leben.

Deine Energie ist kostbar und begrenzt. Indem du lernst, sie bewusst zu managen, kannst du produktivere Phasen für wichtige Aufgaben nutzen und Ruhephasen für Regeneration einplanen. Dies führt zu weniger Stress und mehr Zufriedenheit im Alltag.

Zeitliche Muster

Erkenne deine produktivsten Tageszeiten und plane entsprechend.

Trigger identifizieren

Entdecke, welche Aktivitäten und Situationen deine Energie beeinflussen.

So funktioniert dein Energy Log

01

Regelmäßige Messungen

Bewerte dein Energielevel mindestens viermal täglich auf einer Skala von 1-10. Diese kontinuierliche Dokumentation ermöglicht es dir, feine Schwankungen und Muster zu erkennen.

02

Kontext dokumentieren

Notiere parallel zu deiner Energiebewertung, was in deinem Leben passiert ist. Aktivitäten, Mahlzeiten, soziale Interaktionen - alles kann relevant sein.

03

Gefühle beachten

Halte deine emotionale Verfassung fest. Oft besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Stimmung und Energieniveau, den es zu verstehen gilt.

04

Tägliche Reflexion

Am Ende jedes Tages reflektierst du bewusst über deine Höhen und Tiefen. Diese Selbstreflexion verstärkt dein Bewusstsein für deine Energie-Muster.

Tag 1 & 2: Die ersten Beobachtungen

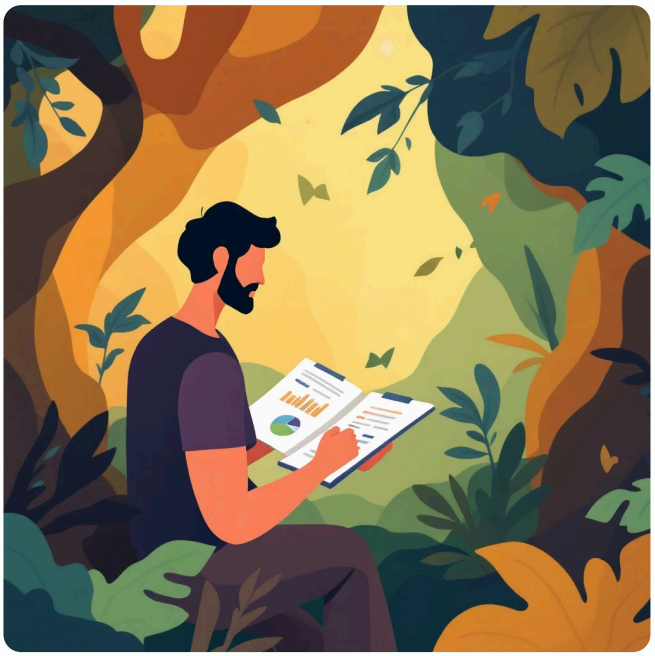
Tag 1 - Dein Startpunkt

Der erste Tag ist besonders wichtig, da er deinen Ausgangspunkt markiert. Gehe ohne Vorurteile an die Sache heran und beobachte einfach. Vielleicht entdeckst du bereits am ersten Tag überraschende Muster.

Wichtige Messzeiten:

- Beim Aufwachen (natürlicher Start)
- 9:00 Uhr (Arbeitsroutine)
- 12:00 Uhr (Mittagszeit)
- 15:00 Uhr (Nachmittagstief?)
- 18:00 Uhr (Feierabendphase)
- 21:00 Uhr (Abendstimmung)

Tag 2 - Erste Vergleiche



Am zweiten Tag kannst du bereits erste Vergleiche ziehen. Sind die Muster ähnlich oder völlig anders? Beide Varianten sind normal und wertvoll für deine Erkenntnisse.

Reflexionsfragen:

- Wann warst du am energiegeladensten?
- Welche Momente haben dir Kraft geraubt?
- Was hat dir überraschend Energie gegeben?
- Gibt es bereits erkennbare Muster?

Tag 3 & 4: Muster werden sichtbar

1 | 2

Tag 3: Bewusstsein schärfen

Du wirst merken, dass deine Selbstwahrnehmung bereits geschärfter wird. Möglicherweise beginnst du intuitiv, energieraubende Situationen zu vermeiden oder energiespendende Aktivitäten bewusster zu suchen.

Tag 4: Erste Anpassungen

Viele Menschen beginnen automatisch, kleine Anpassungen vorzunehmen. Das ist völlig normal und zeigt, dass der Prozess bereits wirkt. Dokumentiere auch diese bewussten Veränderungen.

Tag 5 & 6: Vertiefung und Verfeinerung

Tag 5: Halbzeit-Analyse

Du befindest dich nun in der Mitte deiner Tracking-Woche. Dies ist ein perfekter Zeitpunkt für eine erste Zwischenbilanz. Schaue dir deine bisherigen Aufzeichnungen genauer an und suche nach wiederkehrenden Mustern.

Energie-Höhepunkte

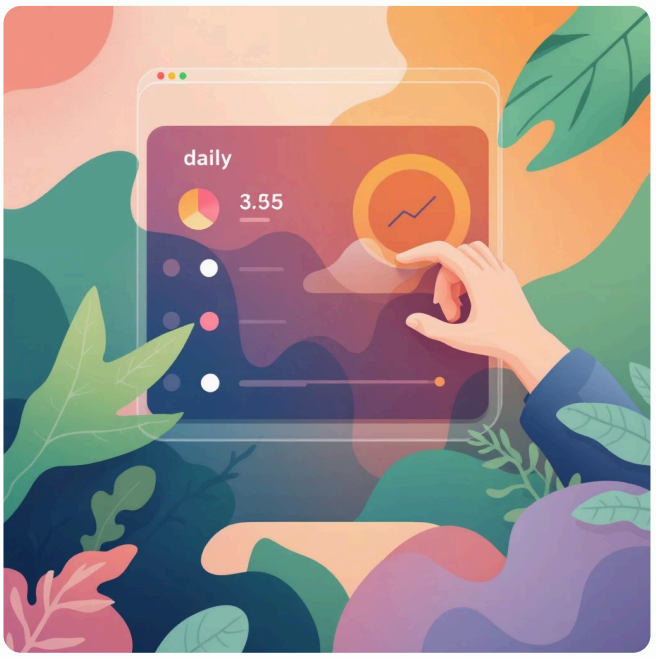
Welche Zeiten sind konstant energiereich?

Energie-Tiefpunkte

Wann fühlst du dich regelmäßig schwach?

Tag 6: Feinabstimmung

Mit der wachsenden Erfahrung wirst du immer präziser in deinen Beobachtungen. Achte jetzt auch auf subtilere Einflüsse wie Wetter, Schlafqualität oder zwischenmenschliche Begegnungen.



Diese Phase ist oft geprägt von **"Aha-Momenten"**. Vielleicht entdeckst du, dass ein spätes Abendessen deinen Morgenschlaf beeinträchtigt, oder dass ein kurzer Spaziergang am Nachmittag wahre Wunder für deine Energie bewirkt.

Tag 7: Der Abschluss deiner Energie-Woche

Der siebte Tag markiert nicht nur das Ende deiner Tracking-Phase, sondern auch den Beginn eines neuen Bewusstseins für deine Energie. Du hast eine Woche lang konsequent beobachtet und dokumentiert - das ist bereits eine beachtliche Leistung!

1. **Morgens: Vollständige Dokumentation**

   Führe deine gewohnten Messungen durch und achte besonders auf Veränderungen im Vergleich zur ersten Woche.

2. **Mittags: Zwischenreflexion**

   Denke bereits über die wichtigsten Erkenntnisse der vergangenen Woche nach.

3. **Abends: Wochenabschluss**

   Nutze die abendliche Reflexionszeit für einen umfassenden Wochenrückblick.

Tipp: Plane bereits heute deinen ersten bewussten "Energie-optimierten" Tag für die kommende Woche!

Deine Wochen-Auswertung: Von Daten zu Erkenntnissen

Beste Energie-Zeit

Identifiziere deine produktivste Tageszeit. Dies wird deine "Golden Hour" für wichtige Aufgaben.

Schlechteste Energie-Zeit

Erkenne deine Energie-Täler und plane Ruhephasen oder leichte Tätigkeiten für diese Zeiten.

Top 3 Energie-Geber

Welche Aktivitäten, Menschen oder Situationen haben dir am meisten Kraft gegeben? Diese Erkenntnisse sind Gold wert für deine zukünftige Lebensgestaltung.

- **Aktivität 1:** _____
- **Aktivität 2:** _____
- **Aktivität 3:** _____

Top 3 Energie-Räuber

Ebenso wichtig ist es zu wissen, was dir Energie entzieht. Nur so kannst du bewusste Entscheidungen treffen oder Strategien entwickeln.

- **Räuber 1:** _____
- **Räuber 2:** _____
- **Räuber 3:** _____

Deine persönlichen Erkenntnisse und Veränderungswünsche

Nach einer Woche intensiver Selbstbeobachtung hast du wertvolle Erkenntnisse über deine Energie-Muster gewonnen. Jetzt ist es Zeit, diese Erkenntnisse in konkrete Veränderungen umzuwandeln. Was möchtest du in deinem Leben anpassen, um energiereicher und ausgeglichener zu leben?

1	2	3
Meine wichtigste Erkenntnis	**Erste konkrete Veränderung**	**Langfristiges Ziel**
Was war die überraschendste oder wichtigste Entdeckung über deine Energie-Muster? Schreibe sie hier auf:	Welche eine Sache möchtest du als erstes in deinem Alltag verändern?	Wie soll sich dein Leben durch diese neue Energie-Bewusstheit verändern?
_____	_____	_____

> "Veränderung beginnt mit Bewusstsein, und Bewusstsein führt zu bewussten Entscheidungen."

Dein Weg zu nachhaltiger Vitalität

Herzlichen Glückwunsch! Du hast einen wichtigen ersten Schritt auf dem Weg zu einem energiereicheren Leben gemacht. Das 7-Tage Energy Log war nur der Anfang deiner Reise zu mehr Bewusstsein und Vitalität.

Bewusstsein

Du hast gelernt, deine Energie bewusst wahrzunehmen

Erkenntnis

Muster und Zusammenhänge sind sichtbar geworden

Wachstum

Kontinuierliche Verbesserung deiner Lebensqualität

Handlung

Konkrete Veränderungen können umgesetzt werden

Denke daran: Energie-Management ist eine Fähigkeit, die sich mit der Zeit entwickelt. Sei geduldig mit dir selbst und feiere kleine Fortschritte. Jede bewusste Entscheidung für mehr Energie ist ein Gewinn.

Für weitere Unterstützung auf deinem Weg zu körperlichem und mentalen Wohlbefinden besuche pegrowth.ch

Deine Energie ist dein wertvollstes Gut

TAG 1 - Datum: _____

Du musst nicht alle Stunden ausfüllen! Wähle die Messzeiten, die zu deinem Alltag passen.
Auch mit nur 4-6 Messungen pro Tag wirst du wertvolle Muster entdecken.

Zeit	Energie-Level (1-10)	Was ist passiert?	Gefühle/Gedanken
Beim Aufwachen	___/10		
9:00 Uhr	___/10		
10:00 Uhr	___/10		
11:00 Uhr	___/10		
12:00 Uhr	___/10		
13:00 Uhr	___/10		
14:00 Uhr	___/10		
15:00 Uhr	___/10		
16:00 Uhr	___/10		
17:00 Uhr	___/10		
18:00 Uhr	___/10		
19:00 Uhr	___/10		
20:00 Uhr	___/10		
21:00 Uhr	___/10		
22:00 Uhr	___/10		

Tages-Reflektion:

- Wann war ich am energiegeladensten? _____
- Wann am müdesten? _____
- Was hat mir Energie gegeben? _____
- Was hat mir Energie geraubt? _____

TAG 2 - Datum: _____

Du musst nicht alle Stunden ausfüllen! Wähle die Messzeiten, die zu deinem Alltag passen.
Auch mit nur 4-6 Messungen pro Tag wirst du wertvolle Muster entdecken.

Zeit	Energie-Level (1-10)	Was ist passiert?	Gefühle/Gedanken
Beim Aufwachen	___/10		
9:00 Uhr	___/10		
10:00 Uhr	___/10		
11:00 Uhr	___/10		
12:00 Uhr	___/10		
13:00 Uhr	___/10		
14:00 Uhr	___/10		
15:00 Uhr	___/10		
16:00 Uhr	___/10		
17:00 Uhr	___/10		
18:00 Uhr	___/10		
19:00 Uhr	___/10		
20:00 Uhr	___/10		
21:00 Uhr	___/10		
22:00 Uhr	___/10		

Tages-Reflektion:

- Wann war ich am energiegeladensten? _____
- Wann am müdesten? _____
- Was hat mir Energie gegeben? _____
- Was hat mir Energie geraubt? _____

TAG 3 - Datum: _____

Du musst nicht alle Stunden ausfüllen! Wähle die Messzeiten, die zu deinem Alltag passen.
Auch mit nur 4-6 Messungen pro Tag wirst du wertvolle Muster entdecken.

Zeit	Energie-Level (1-10)	Was ist passiert?	Gefühle/Gedanken
Beim Aufwachen	___/10		
9:00 Uhr	___/10		
10:00 Uhr	___/10		
11:00 Uhr	___/10		
12:00 Uhr	___/10		
13:00 Uhr	___/10		
14:00 Uhr	___/10		
15:00 Uhr	___/10		
16:00 Uhr	___/10		
17:00 Uhr	___/10		
18:00 Uhr	___/10		
19:00 Uhr	___/10		
20:00 Uhr	___/10		
21:00 Uhr	___/10		
22:00 Uhr	___/10		

Tages-Reflektion:

- Wann war ich am energiegeladensten? _____
- Wann am müdesten? _____
- Was hat mir Energie gegeben? _____
- Was hat mir Energie geraubt? _____

TAG 4 - Datum: _____

Du musst nicht alle Stunden ausfüllen! Wähle die Messzeiten, die zu deinem Alltag passen.
Auch mit nur 4-6 Messungen pro Tag wirst du wertvolle Muster entdecken.

Zeit	Energie-Level (1-10)	Was ist passiert?	Gefühle/Gedanken
Beim Aufwachen	___/10		
9:00 Uhr	___/10		
10:00 Uhr	___/10		
11:00 Uhr	___/10		
12:00 Uhr	___/10		
13:00 Uhr	___/10		
14:00 Uhr	___/10		
15:00 Uhr	___/10		
16:00 Uhr	___/10		
17:00 Uhr	___/10		
18:00 Uhr	___/10		
19:00 Uhr	___/10		
20:00 Uhr	___/10		
21:00 Uhr	___/10		
22:00 Uhr	___/10		

Tages-Reflektion:

- Wann war ich am energiegeladensten? _____
- Wann am müdesten? _____
- Was hat mir Energie gegeben? _____
- Was hat mir Energie geraubt? _____

TAG 5 - Datum: _____

Du musst nicht alle Stunden ausfüllen! Wähle die Messzeiten, die zu deinem Alltag passen.
Auch mit nur 4-6 Messungen pro Tag wirst du wertvolle Muster entdecken.

Zeit	Energie-Level (1-10)	Was ist passiert?	Gefühle/Gedanken
Beim Aufwachen	___/10		
9:00 Uhr	___/10		
10:00 Uhr	___/10		
11:00 Uhr	___/10		
12:00 Uhr	___/10		
13:00 Uhr	___/10		
14:00 Uhr	___/10		
15:00 Uhr	___/10		
16:00 Uhr	___/10		
17:00 Uhr	___/10		
18:00 Uhr	___/10		
19:00 Uhr	___/10		
20:00 Uhr	___/10		
21:00 Uhr	___/10		
22:00 Uhr	___/10		

Tages-Reflektion:

- Wann war ich am energiegeladensten? _____
- Wann am müdesten? _____
- Was hat mir Energie gegeben? _____
- Was hat mir Energie geraubt? _____

TAG 6 - Datum: _____

Du musst nicht alle Stunden ausfüllen! Wähle die Messzeiten, die zu deinem Alltag passen.
Auch mit nur 4-6 Messungen pro Tag wirst du wertvolle Muster entdecken.

Zeit	Energie-Level (1-10)	Was ist passiert?	Gefühle/Gedanken
Beim Aufwachen	___/10		
9:00 Uhr	___/10		
10:00 Uhr	___/10		
11:00 Uhr	___/10		
12:00 Uhr	___/10		
13:00 Uhr	___/10		
14:00 Uhr	___/10		
15:00 Uhr	___/10		
16:00 Uhr	___/10		
17:00 Uhr	___/10		
18:00 Uhr	___/10		
19:00 Uhr	___/10		
20:00 Uhr	___/10		
21:00 Uhr	___/10		
22:00 Uhr	___/10		

Tages-Reflektion:

- Wann war ich am energiegeladensten? _____
- Wann am müdesten? _____
- Was hat mir Energie gegeben? _____
- Was hat mir Energie geraubt? _____

TAG 7 - Datum: _____

Du musst nicht alle Stunden ausfüllen! Wähle die Messzeiten, die zu deinem Alltag passen.
Auch mit nur 4-6 Messungen pro Tag wirst du wertvolle Muster entdecken.

Zeit	Energie-Level (1-10)	Was ist passiert?	Gefühle/Gedanken
Beim Aufwachen	___/10		
9:00 Uhr	___/10		
10:00 Uhr	___/10		
11:00 Uhr	___/10		
12:00 Uhr	___/10		
13:00 Uhr	___/10		
14:00 Uhr	___/10		
15:00 Uhr	___/10		
16:00 Uhr	___/10		
17:00 Uhr	___/10		
18:00 Uhr	___/10		
19:00 Uhr	___/10		
20:00 Uhr	___/10		
21:00 Uhr	___/10		
22:00 Uhr	___/10		

Tages-Reflektion:

- Wann war ich am energiegeladensten? _____
- Wann am müdesten? _____
- Was hat mir Energie gegeben? _____
- Was hat mir Energie geraubt? _____

WOCHEN-AUSWERTUNG

Meine Energie-Muster:

Beste Energie-Zeit:
_____

Schlechteste Energie-Zeit:
_____

Top 3 Energie-Geber:

1. _____
   _
2. _____
   _
3. _____
   _

Top 3 Energie-Räuber:

1. _____
   _
2. _____
   _
3. _____
   _

Meine Erkenntnisse:

_____

_____

_____

Was möchte ich ändern?

_____

_____

_____