

„Der Seelentank“

Energie aufladen und Ressourcen nutzen

Über den Seelentank

Immer wieder geraten wir im Alltag in stressige Situationen. Die Kraft, diese gut zu bewältigen ist nicht unendlich vorhanden. Irgendwann fühlen wir uns leer, erschöpft und aufgebraucht. Es werden immer wieder Pausen benötigt, um sich auf seine eigenen Bedürfnisse zu fokussieren und sich über die eigenen Ressourcen klar zu werden. Somit ist es wieder Zeit zum „Auftanken“ oder „Batterien-Aufladen“. Gerade in Krisenzeiten ist es wichtig, einen positiven Ausgleich zu den vielfältigen, teils auch sehr belastenden, anderen Aufgaben und Umständen zu finden. Wie ein Auto mit Benzin getankt werden muss hat auch jeder Mensch einen Seelentank, der immer wieder gefüllt werden muss. Am Wichtigsten ist es, dass jeder Mensch für sich selbst herausfindet, wie er seinen Seelentank füllen kann.

Anleitung für den Seelentank

- **Schritt 1:** Schreiben Sie nur für sich Ihre Bedürfnisse in das Innere des Tankkessels auf Seite 2 auf, z.B. Freude, Geborgenheit, Anerkennung, Entspannung, Freiheit,...
- **Schritt 2:** Nun können Sie in die Teilbereiche schreiben, welche „Tankstellen“ es für Ihre Bedürfnisse aus welchem Bereich geben könnte. Was tut Ihnen gut? Sport, Freunde, Familie, Orte, Musik, Hobbys,...? Diese können Sie mit den spezifischen Bedürfnissen in Verbindung bringen, um so nachhaltig wie möglich „aufzutanken“.
- **Schritt 3:** Schreiben Sie auf, wann Sie sich bewusst Zeit zum „Auftanken“ nehmen wollen. Das muss nicht immer eingehalten werden, kann aber Bewusstsein für mögliche Freiräume schaffen.

Wochentag/Datum	Uhrzeit von...bis	Aktivität



Geschäftsstelle
Landkreis Heidenheim
Telefon: 07321 321-2558
frau-und-beruf@
landkreis-heidenheim.de
Geschäftsstelle
Ostalbkreis
Telefon: 0162 2631236
frau-beruf@ostalbkreis.de

Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg

www.frau-beruf.info



Geschäftsstelle
Landkreis Heidenheim
Telefon: 07321 321-2558
frau-und-beruf@
landkreis-heidenheim.de

Geschäftsstelle
Ostalbkreis
Telefon: 0162 2631236
frau-beruf@ostalbkreis.de

Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg

www.frau-beruf.info