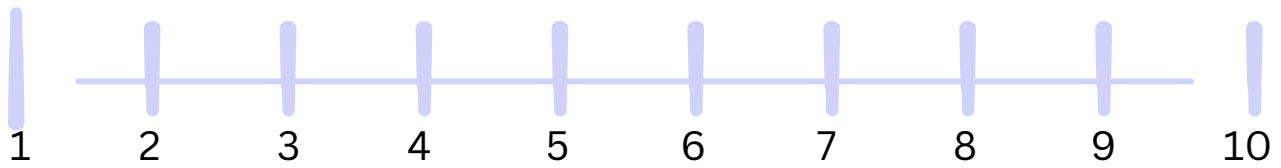


"MEHR ENERGIE & KLARHEIT"

- TABEA GUMRICH -

DEIN AKTUELLES ENERGIELEVEL

Wie steht es um Dein Energielevel im Alltag?
 Trage Dein aktuelles Energielevel in die folgende Skala ein:
 1=schlecht bis 10=sehr gut



Was müsste passieren, um Dein Energielevel um einen Punkt zu steigern? z.B. von 6 auf 7?

Was müsste passieren, um eine 10 zu erreichen?

Was müsste passieren, damit es schlechter wird?

Gehe **jetzt** Deinen **ersten Schritt**
 und **scanne** den QR Code!



DEIN AKTUELLES ENERGIELEVEL

Nimm Dir einen Moment Zeit, gehe in Dich und überlege:
 Was schenkt Dir in einer normalen Woche Energie?
 Was raubt Dir in einer normalen Woche Energie?
 Trage beides in die folgende Tabelle ein.

ENERGIEQUELLEN	ENERGIERÄUBER

Was fällt Dir auf?

Gehe **jetzt** Deinen **ersten Schritt**
 und **scanne** den QR Code!



Wie sieht Dein Verhältnis zwischen Energiequellen und Energieräubern aus?

Verwende eines der folgenden Zeichen für die Gleichung:
 < kleiner als; > größer als; = gleich

ENERGIEQUELLEN

ENERGIERÄUBER

Wie oft oder regelmäßig erlebst Du das, was Du unter Energiequellen stehen hast in einer "normalen" Woche?

Wie oft oder regelmäßig erlebst Du das, was Du unter Energieräubern stehen hast in einer "normalen" Woche?

Was kannst Du tun, damit die Energiequellen überwiegen? Und der ein oder andere Energieräuber sogar ganz verschwindet?

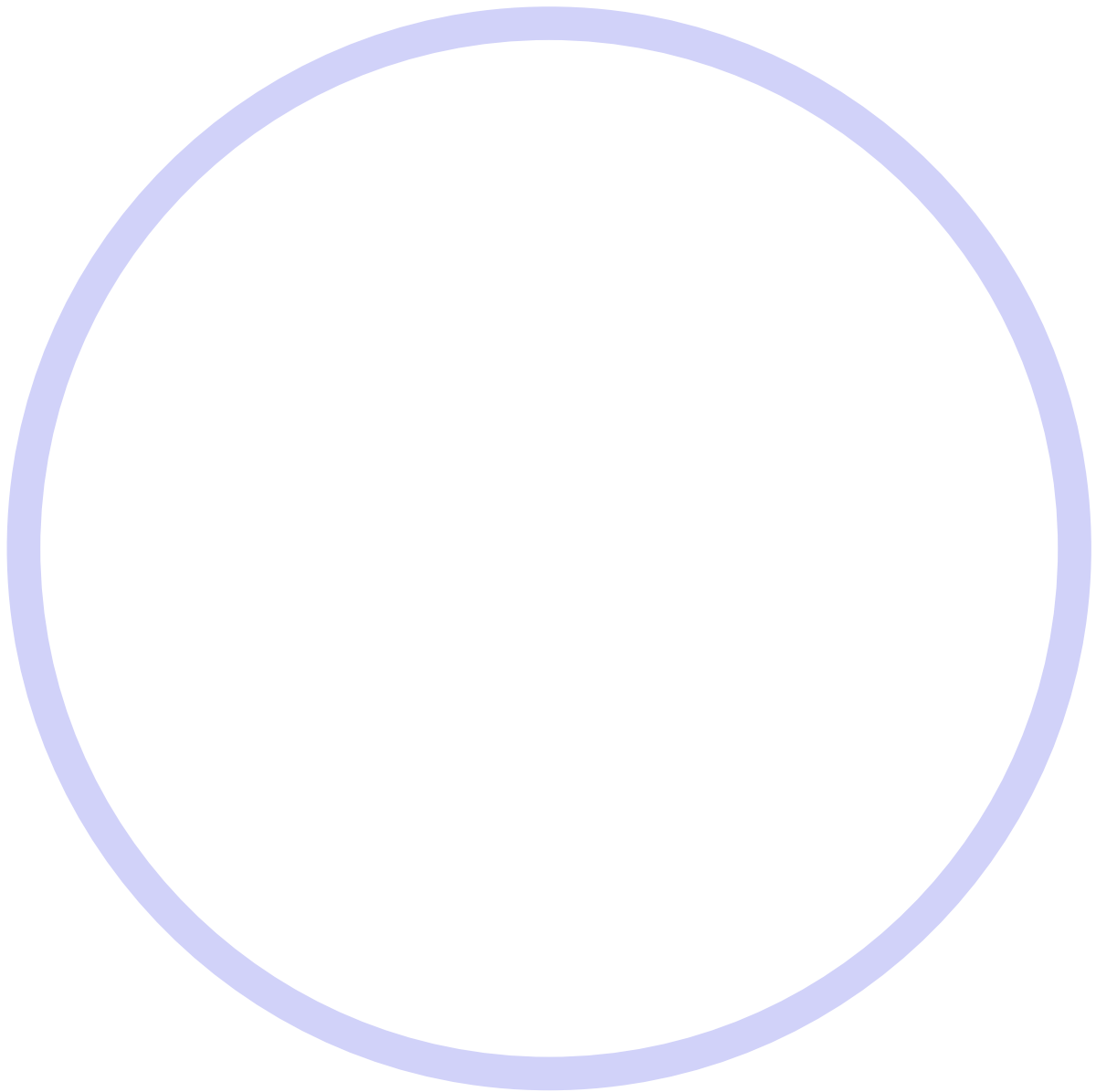
Gehe **jetzt** Deinen **ersten Schritt**
 und **scanne** den QR Code!



DEIN ENERGIELEVEL

Teile den Kreis in unterschiedlich große Tortenstück und trage ein, wofür Du Deine Zeit und Energie nutzt.

Komme dazu erst einmal mit Deinen Lebensbereichen in Kontakt und stimme Dich ein. Was fällt Dir als erstes ein? Welche Lebensbereiche stehen bei Dir im Fokus? - Welche vielleicht erst beim zweiten Hinschauen? Die Größe der Kuchenstücke symbolisiert die Menge an Energie oder Zeit, die Du für diesen Lebensbereich aufwendest.



Gehe **jetzt** Deinen **ersten Schritt**
und **scanne** den QR Code!



DEIN ENERGIELEVEL

Nun lasse den Energiekuchen auf Dich wirken

Wo lässt Du Deine Energie? Welche Gefühle und Emotionen kommen bei Dir hoch? Hast Du das Gefühl, Deine Energie & Zeit in Deinem Sinne zu nutzen? Wie zufrieden bist Du? Wann bist Du hellwach und mit Freude bei der Sache? Wann abwesend und gelangweilt? Wann verplemperst Du Deine Zeit? Wofür hättest Du gerne mehr Zeit? Wo kannst Du Zeit und Energie abziehen und für einen anderen Lebensbereich nutzen? Wie geht es Dir mit Deinem Energiekuchen?

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN

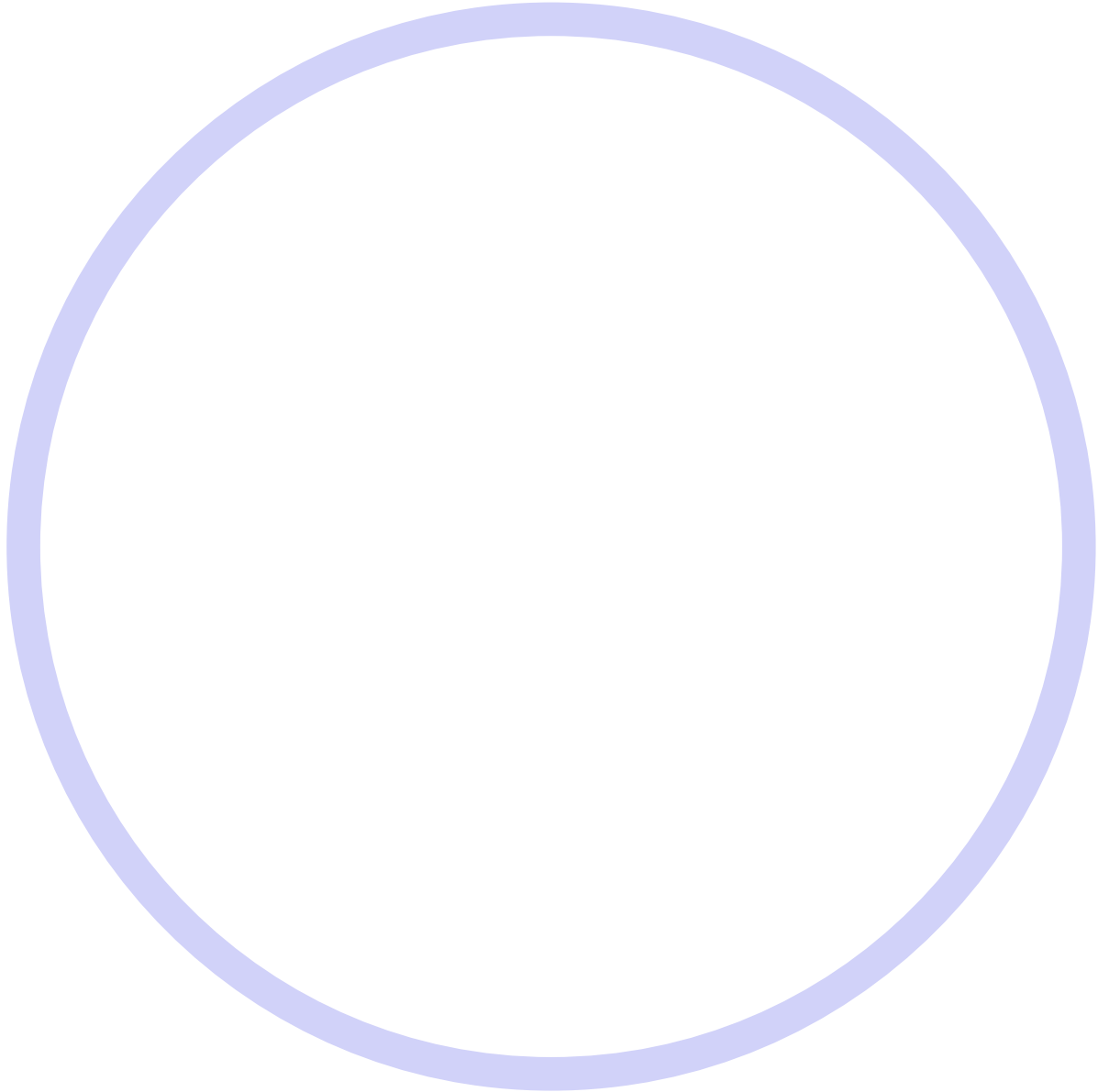
Diese Übung zeigt Dir sehr plakativ, worein Du hauptsächlich Deine Zeit und Energie investierst und welche Lebensbereiche Du vernachlässigst.

Gehe **jetzt** Deinen **ersten Schritt**
und **scanne** den QR Code!



DEIN ENERGIELEVEL

Teile den Kreis erneut in Tortenstücke und trage nun ein wie Du Deine Zeit und Energie wirklich leben möchtest.



Diese Übung ist ein großer erster Schritt in DEINE Zukunft, denn sie zeigt Dir worein Du tatsächlich Deine Zeit und Energie investierst und welche Lebensbereiche Du vernachlässigst - obwohl Du Dich nach ihnen sehnst. Erkenntnis und Wahrnehmung ist der erste Schritt, um Veränderung und Entwicklung hervorzurufen!

Gehe **jetzt** Deinen **ersten Schritt**
und **scanne** den QR Code!



WENN DU "MEHR" WILLST

Wenn Dich meine Arbeit interessiert, Du mehr erfahren oder mit mir zusammen arbeiten möchtest, gibt es folgende Möglichkeiten:

Individuelles 1:1 Coaching/Mentoring

Mein Coaching richtet sich an umsetzungsstarke Menschen, die wirklich etwas verändern wollen. Ich helfe Unternehmer:innen und Führungskräften ihre Ziele mit mehr Energie & mehr Klarheit noch effektiver zu erreichen - seien es berufliche, private oder gesundheitliche Ziele. Dabei verfolge ich einen integrativen Ansatz und bringe Gesundheit, Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung in Einklang. Lerne diese drei Bereiche als integrativen Part Deines Erfolges kennen und erziele so höhere Ergebnisraten bei geringerem Energieinput.

Coaching für Unternehmen

Mein Coaching richtet sich an Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden in diesen von Druck und Umbruch geprägten Zeiten zu Gesundheit, Fokus und Guidance verhelfen wollen, denn Performance und Gesundheit leben von den gleichen Parametern.

Retreats

Maßgeschneiderte Retreats, weltweit an inspirierenden Orten für wachstumsorientierte Menschen, Gruppen und Unternehmen, die in Ihrem Leben nach Gesundheit, Höchstleistung und Erfüllung streben.

Vorträge & Workshops

Meine Vorträge & Workshops richten sich an alle, die offen sind für energetisierende Impulse für sich und ihr Umfeld.

Melde Dich jetzt:



(+49) 176 44409328



tabea@tabea-gumrich.de



www.tabea-gumrich.de

Ich helfe täglich vielen Menschen - wie Dir - ihre Lebensenergie zielgerichteter einzusetzen und glücklich, gesund und erfolgreich zu sein!

Deine Tabea





KONTAKT

Website www.tabea-gumrich.de
eMail info@tabea-gumrich.de
Telefon +49 176 44409328
Instagram @tabeagumrich

