



8. Thema: Meine Tankstelle - was gibt mir Energie?

CHECK-IN:

Was hat dir heute Freude geschenkt?

In der hektischen und oft emotional anspruchsvollen Arbeit als Schul-/Jugendsozialarbeiter*in ist es wichtig, eigene Energiequellen zu erkennen und regelmäßig zu nutzen. Was gibt dir gute Energie in deinem Arbeitsumfeld? Wo kannst du auftanken, besonders in stressigen Zeiten? In dieser Einheit erforschen wir deine vorhandenen Ressourcen und wie du diese aktivieren kannst.

Bevor du den Podcast hörst, schau dir die Reflexionsfragen einmal an und notiere, was schon alles Gutes in dir und deinem Umfeld vorhanden ist.

Reflexionsfragen:

1. Welche Tätigkeiten oder Situationen im Arbeitsalltag geben dir positive Energie?
(Raum für Notizen)

2. Gibt es bestimmte Orte oder Menschen in deiner Umgebung, bei denen du dich besonders wohlfühlst und Kraft schöpfen kannst? (Raum für Notizen)
(Raum für Notizen)



Zur Übung/Podcast:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert am besten im Sitzen- wo kannst du jetzt gut sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mach dir ein paar Notizen zu deinen Energiequellen.
- Wie geht es dir jetzt?

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)