

## Arbeitsblatt 13

### Energieressourcenbilanz – Wo in meiner Wohnung tanke ich auf?

Fertigen Sie eine Übersichtsskizze Ihrer Wohnung aus der Vogelperspektive an. Schraffieren Sie alle Bereiche in Ihren Räumen, in denen Sie Energie verlieren – sei es durch Arbeit, Konfliktstress, Anspannung etc. Ist es das Arbeitszimmer oder die Küche, wo Sie Energie verlieren? Kolorieren Sie dann mit einer anderen Farbe die Bereiche, wo Sie Kraft auftanken. Ist es ein Sofa, ein Platz mit Blick nach draußen, die Badewanne oder der Platz am Ofen bzw. an der warmen Heizung? Möglicherweise gibt es auch Orte, die für beides stehen (Hubschmid 1983, von Wachter 2014).

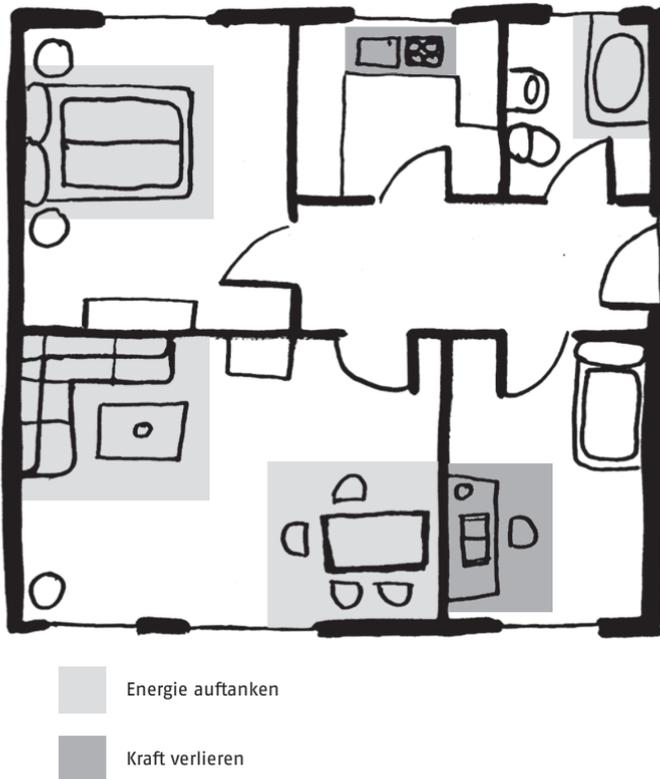


Abb. 5 Wohnungsgrundriss