

Kräftetank – Warnampel Skala -5 bis 0 bis + 10 (Minus = Raubbau/ 0 = leer/ Plus 10 = voller Tank)**Grünbereich:** Skala: + 6 bis 10

- ausreichend Schlaf – morgens fit
- Aufgabenpensum privat und beruflich gut schaffbar ohne zu viel Druck
- genug Pausen und selbstbestimmte Auftankzeiten
- kreative Impulse
- gut gestimmt
- körperlich ohne Schmerzen
- genug Reserven
- Ideen und Lust für Treffen oder Aktivitäten
-
-

Orangebereich: Skala: + 3 bis +5

- unruhiger oder verspannter Schlaf – morgens „matschig“ / verbraucht aufwachen
- Aufgabenpensum grenzwertig zu > zu viel, Druck steigt > Zeitdruck
- Pausen zu wenig oder nicht mehr erholsam
- angespannte Stimmung, im Funktionieren
- Innere „To-do-Liste“ hört nicht auf
- zu oft sich tapfer disziplinieren „nur noch das schaffen... - Modus“
- hohe körperliche Anspannung, Verspannungen, Schmerzsymptome, Kopfschmerzen
- Konzentration lässt schneller nach, vergesslicher
- Reserve geht zur Neige
- Keine Lust und Kraft für Treffen oder Aktivitäten – na gut... aufrufen dazu
-
-

Rotbereich: Skala: + 2 bis 0 bis in den Minusbereich runter, weil der Reservetank leer ist

- schlechter Schlaf und andauernd müde und erschöpft, Tagesstart im 0 bis Minusbereich „verbrauchter Tag“ – mit starken Verspannungen, Kopfschmerzen aufwachen
- **Grundgefühl:** Alles ist zu viel, Lasst mich alle in Ruhe, ich kann nicht mehr
- Funktionsmodus
- Körperlich krank, viele Symptome, die Stopp „sagen“
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Stimmung: gereizt, schwankend, nah „am Wasser“ ...
- Viele Fehler passieren, Unfälle, Zusatzprobleme
- Kein Auftanken nach „freier Zeit“
- blockiert für Kreativität
- sehr verlangsamt in vielen Handlungen
- kraftlos, lustlos
-