



## **Energieräuber**

### **Zustände und Verhaltensweisen, die uns Kraft kosten**

- Fehlende Ruhe und Entspannung
- Keine freien Abende und Wochenenden
- Verschleppte Gesundheitsprobleme
- Süchte (Alkohol, Zigaretten, harte Drogen)
- Schulden
- Angeberei und Statusdenken
- Besser als andere sein wollen
- Voller Terminkalender
- Zu viele Verpflichtungen
- Nichts abgeben/delegieren können
- Immer perfekt sein wollen
- Es anderen stets recht machen wollen
- Faulheit und Stillstand
- Essen ohne Hunger / zu viel essen
- Aufgeschobenes und Unerledigtes
- Unordnung, volle Schränke und Keller
- Aufenthalt an hässlichen, negativen Orten
- Menschen mit negativer Lebenseinstellung
- Neid und Hass
- Lästerei
- Menschen, die immer wieder die gleichen Sorgen mit uns teilen, ohne die Bereitschaft etwas zu ändern
- Manche Mitgliedschaften in Verbänden und Vereinen