

## Den eigenen Akku aufladen und Erschöpfung vorbeugen

### Beschreibung

Viele Menschen spüren eine zunehmende innere Erschöpfung, das Gefühl von „leeren Akkus“ oder das Bedürfnis nach einer Pause, die nie lang genug zu sein scheint. Neben äußeren Anforderungen spielen innere Antreiber, Erwartungen und Gewohnheiten eine große Rolle darin, wie schnell wir Energie verlieren – und wie gut wir sie wieder aufbauen können.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, ihre persönlichen Energieräuber zu erkennen und ihren individuellen Energietank besser zu verstehen. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, wie man Alltagsbelastungen reguliert, nachhaltige Erholung integriert und Energiereserven aktiv stärkt. Die Teilnehmenden erhalten praktische Tools, die sofort angewendet werden können und langfristige Veränderungen unterstützen – für mehr Balance, Vitalität und Widerstandskraft.

### Inhalte

- Bedeutung von Energie & Erholung: Wie laden wir körperlich und mental auf?
- Eigene Energieräuber erkennen: Stressoren, Gewohnheiten, innere Antreiber
- Energiequellen stärken: Was gibt mir Kraft – körperlich, emotional, mental?
- Mini-Erholung im Alltag: Mikropausen, kurze Atem- und Entspannungsimpulse
- Persönliche Frühwarnsignale von Erschöpfung
- Individueller Energietank: Analyse & Reflexion
- Alltagsstrategien zur nachhaltigen Regeneration

## Den eigenen Akku aufladen und Erschöpfung vorbeugen

### Methodik

- Kurze & anschauliche Modelle
- Selbstreflexion zu Energieräubern und Energiequellen
- Praktische Atem- und Mikro-Erholungsübungen
- Austausch und persönlicher Mini-Energieplan



Du würdest das  
bei deinem Handy  
nicht zulassen



Warum lässt  
du das dann  
mit dir passieren?

## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN- Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*