



Dein Energiekuchen

- Überlege Dir im Gehen, Spazieren, Sitzen, Liegen wie Dein Energiehaushalt beschaffen ist, wohin deine Energie täglich fließt.
- Lege oder zeichne einen Kreis in die Erde.
- Teile Deinen Kreis in verschiedenen Energie-Kuchenteile, benenne sie (z.B. Familie, Beruf, Sport,...)passe die Größe entsprechend der fließenden Energie an und lege die passenden Zettel oder/und beschriftete Gegenstände aus der Natur hinein.
- Betrachte Deinen Kuchen, wähle aus, in welches Teil du dich zuerst stellen, setzen, legen möchtest. Wie fühlt es sich dort an? Welche Bilder, Gedanken kommen Dir hier in den Sinn? Welche Menschen oder Worte tauchen auf? Wo spürst du etwas in deinem Körper? Stimmt die Größe des Stückes?
- Wechsle nach und nach zu den nächsten Stücken und fühle wieder in dich hinein.
- Berücksichtige welche Bereiche zu kurz kommen oder evtl. komplett fehlen.
- Fotografiere oder zeichne den Ist-Energiekuchen ab.
- Verändere den Kuchen, so dass er deinen Wünschen entspricht. Lasse hier limitierende Gedanken los. Welche Bereiche werden kleiner oder größer? Spüre immer wieder in den Kuchen hinein und verändere alles so lange bis das Gesamtbild sich stimmig anfühlt.
- Fühle in jedem Stück nach einem Satz oder einer Geste.
- Nimm Dir für den nächsten Tag EINE Sache vor, die einen Bereich in dem Kuchen verändert. Verfahre so jeden Tag und verändere so Deinen Energiekuchen, bis er deinem Wunsch entspricht.
- Fotografiere den Wunsch-Kuchen, nimm die ausgewählten Gegenstände mit nach Hause. Du kannst den Kuchen auch daheim in klein nachbauen.

Material: evtl. Papier, Stifte, Kreide, Seile, Fotoapparat oder Smartphone