



## Ruhe- & Energiepole

Bei vielen Klausuren, Hausaufgaben und Referaten, wird es auch mal anstrengend. Oft hat man abends nur noch wenig Lust und Energie, etwas zu machen. Für die eigene mentale Gesundheit ist es wichtig, Ruhe- und Energiepole zu haben und sich regelmäßig mit ihnen zu umgeben. Energiepole sind unter anderem Aktivitäten, die dir Spaß machen und nach denen du dich euphorisiert fühlst. Aber auch Menschen, bei denen du du selbst sein kannst, können Energiepole sein. Ein Ruhepol ist das, was du brauchst, wenn eine Pause nötig ist und du dich erschöpft fühlst. Das kann etwa Yoga, ein gutes Buch vor dem Schlafengehen oder ein Spaziergang sein.

Ruhe- und Energiepole überschneiden sich auch häufig und gehen fließend ineinander über. Mache dich ihrer bewusst, um eine gute Balance zwischen Anstrengung und Erholung zu schaffen.

Je nachdem, wie dein Tag aussieht, kannst du ein unterschiedliches Bedürfnis nach Energie- und Ruhepolen haben. Wenn du dich körperlich viel bewegst, wird dein Bedürfnis nach Action abends eher gering sein. Höre da ganz auf dich, deine Bedürfnisse und achte darauf, was dein Körper dir sagt.

WIE SIEHT MEIN TAGESABLAUF AUS? DAS GIBT MIR: —————> ENERGIE RUHE BEIDES

	ENERGIE	RUHE	BEIDES
1.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

NACH MEINEM ALLTAG HABE ICH EHER DAS BEDÜRFNIS NACH...

NEUER ENERGIE  RUHE  BEIDEM

MEINE ENERGIEPOLE:

  
  
  
  
  


MEINE RUHEPOLE: