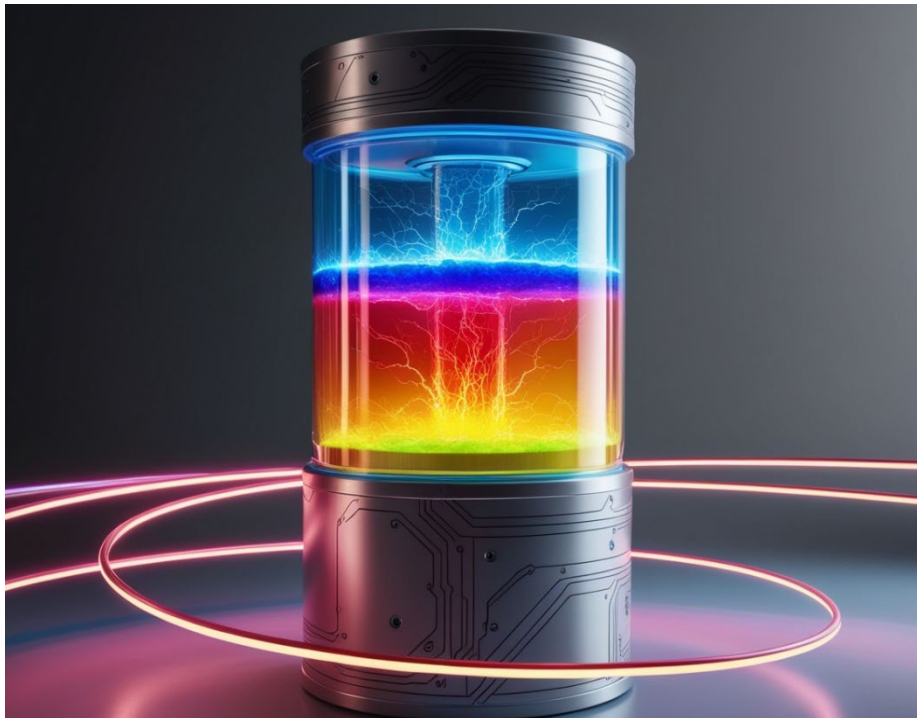


Studierpersönlichkeit Materialsammlung

Kategorie: Resilienz (Selbstwirksamkeit und innere Stärke)

Methode: Energietank



Dieses Bild wurde mit KI generiert

Diese Handreichung ist im Projekt SKILL - studierendenzentriert | kollaborativ | innovativ | Lehren und Lernen an der Universität Bremen in Zusammenarbeit mit der Studierwerkstatt der Universität Bremen entstanden.

Das Projekt wurde von der Stiftung Innovation in der Hochschullehre im Rahmen der Förderlinie „Hochschullehre durch Digitalisierung stärken“ von August 2021 bis Dezember 2025 gefördert.

1. Kurzbeschreibung der Methode:

Die Methode Energietank (auch Energiefass) ist ein visuelles Werkzeug zur Selbstreflexion, das dabei hilft, herauszufinden, was im Alltag Kraft spendet, Stress reduziert und zur inneren Ruhe beiträgt. Ein Energietank symbolisiert dabei das individuelle Energielevel. Durch das Erstellen eines eigenen Energietanks wird sichtbar gemacht, welche Aktivitäten, Situationen oder Menschen den Tank in welcher Höhe füllen. Die Darstellung erfolgt in Schichten, die die unterschiedlichen Energiequellen abbilden.

Empfohlene Dauer: 15 bis 45 Minuten

2. Vorbereitung:

- Material bereitstellen: Papier, Stifte, Farben, ggf. digitale Werkzeuge für eine virtuelle Gestaltung.
- Einen ruhigen Ort wählen, um ungestört arbeiten zu können.
- Eventuell vorbereitend über persönliche Kraftquellen, Stressfaktoren und Wohlfühlmomente nachdenken.

3. Durchführung:

1. **Gestaltung des Energietanks:** Zunächst wird ein Tank gestaltet (z.B. gezeichnet, gebastelt oder digital erstellt). Der Tank sollte groß genug sein, um verschiedene Schichten darzustellen.
2. **Auswahl der Energiequellen:** Nun wird überlegt, was einem selbst im Alltag Kraft gibt, Stress abbaut und das eigene Wohlbefinden fördert. Dies können zum Beispiel Aktivitäten, Personen, Orte oder auch bestimmte Rituale sein.
3. **Schichten füllen:** Dann werden die gewählten Energiequellen als Schichten im Tank visualisiert. Die Schichten sollten in ihrer Höhe variieren, je nachdem, wie stark sie den Energietank füllen. Eine größere Schicht symbolisiert eine stärkere Energiequelle.
4. **Reflexion:** Abschließend wird darüber reflektiert, wie gut die eigenen Energiequellen derzeit in den Alltag integriert werden und welche Maßnahmen gegebenenfalls dazu beitragen könnten den Tank (wieder) regelmäßig gut zu füllen.

Tipps und Hinweise:

- Der Energietank kann in jeder gewünschten Form und Farbe gestaltet werden. Wichtig ist, dass die Darstellung für die Person selbst stimmig ist.
- Der Energietank kann regelmäßig überprüft und angepasst werden, um aktuelle Lebensumstände und Veränderungen zu berücksichtigen.
- Es kann hilfreich sein, den Energietank mit einer vertrauten Person zu besprechen, um zusätzliche Perspektiven und Anregungen zu erhalten.
- Der fertige Energietank kann an einem sichtbaren Ort aufbewahrt werden, um immer wieder daran erinnert zu werden, was im Alltag guttut und Kraft spendet.

Quellenhinweise und -empfehlungen

Sylvia Kéré Wellensiek / Kirsten Schwarz (2018): Der Resilienzparcour: Poster und Arbeitsblätter zum Human-Balance-Training, Weinheim: Beltz Verlag.

Diese Anleitung wurde mit Unterstützung von KI erstellt.