



Energie-Level Tracker

ERKENNE, WIE SICH DEINE ENERGIE VERÄNDERT UND WAS DU BRAUCHST, UM IM FLOW ZU BLEIBEN.

MELANIE SCHROEDER

ANGLISTIK, DESIGNPÄDAGOGIK (B.A.)
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

Hi,
zuerst etwas über mich:



Ich bin Melanie und arbeite in meiner Onlinepraxis als psychologische Beraterin mit dem Fokus auf

ADHS-Coaching, die Regulation des Nervensystems und eine körper- sowie emotionsfokussierte Achtsamkeitspraxis.

Ich begleite neurodivergente Erwachsene und alle, die sich mehr innere Balance wünschen. Als selbst neurodivergente Person kenne ich die Herausforderungen, aber auch die besonderen Stärken, die mit einem anders funktionierenden Nervensystem einhergehen.

Mit dem **Paket zum Energie-Level Tracker** habe ich Materialien entwickelt, die dir helfen können, dich selbst besser zu verstehen. Mit dem Tracker lernst du, Veränderungen in deiner Energie zu erkennen, deine Bedürfnisse wahrzunehmen und deine Kräfte gezielt einzuteilen. Die Visualisierung mit dem Tracker hilft dir dabei, dein **Selbstverständnis auch in Handlung zu verwandeln.**



MELANIE SCHROEDER
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

NUTZUNGSBEDINGUNGEN

ENERGIE-LEVEL *Tracker*



Durch den Kauf, das Herunterladen oder die Nutzung dieses digitalen Produkts erklärst du dich mit den folgenden Nutzungsbedingungen einverstanden. Bitte lies diese sorgfältig durch, bevor du fortfährst.

1. GEISTIGES EIGENTUM & ZULÄSSIGE NUTZUNG

Dieses digitale Produkt, einschließlich, aber nicht beschränkt auf alle Texte, Bilder, Grafiken, Arbeitsblätter und Ressourcen, ist das ausschließliche geistige Eigentum von Melanie Schroeder („Inhaberin“).

DO's:

- Dieses digitale Produkt für deine persönliche oder berufliche Weiterentwicklung nutzen.
- Die Strategien und Konzepte innerhalb deines eigenen Unternehmens oder deiner Praxis anwenden.
- Eine Kopie für den persönlichen Gebrauch ausdrucken.

DON'T's:

- Dieses digitale Produkt ganz oder teilweise ohne vorherige schriftliche Zustimmung vervielfältigen, verbreiten oder weitergeben.
- Dieses digitale Produkt weiterverkaufen, unterlizenzieren oder für kommerzielle Zwecke nutzen (z. B. als Bestandteil eines Kurses, Workshops oder einer Mitgliedschaft).

2. HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieses digitale Produkt dient ausschließlich Informations- und Bildungszwecken. **Es stellt keine medizinische oder therapeutische Beratung dar.** Obwohl alle Anstrengungen unternommen wurden, um die Genauigkeit sicherzustellen, übernimmt Melanie Schroeder keine Garantie für die Ergebnisse, die sich aus der Anwendung der in diesem digitalen Produkt dargestellten Strategien ergeben.

Durch die Nutzung dieser Ressource erkennst du an, dass die Ergebnisse je nach individuellem Einsatz, Erfahrung und Umständen variieren können. Die Inhaberin ist nicht verantwortlich für Ergebnisse oder Konsequenzen die durch die Nutzung dieses Produkts entstehen können.

Bei der Erstellung dieser Materialien erhielt Melanie Schroeder Inspiration von verschiedenen Fachleuten und Quellen erhalten und diese transparent aufgeführt. Wenn du der Meinung bist, dass jemand zusätzlich erwähnt oder gewürdigt werden sollte, melde dich jederzeit gerne und die Ergänzung wird selbstverständlich vorgenommen.

Bei Fragen zu diesen Nutzungsbedingungen kannst du dich gerne per E-Mail an info@schroedermelanie.com wenden.

MEIN ENERGIE-LEVEL *Tracker*

NEUROWISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN NACH LISA FELDMAN-BARRETT



KÖRPERLICHES ENERGIE-BUDGET

Dein Gehirn verwaltet ein Energie-Budget für deinen Körper. Dabei geht um wichtige Stoffe wie Salz, Zucker (Glukose), Sauerstoff und Nährstoffe, die dein Körper braucht, um richtig zu funktionieren.

1. **Ein Teil dieser Energie wird für ganz grundlegende lebenswichtige Prozesse** verwendet, die dich am Leben halten.
2. **Ein anderer Teil wird für Reparatur und Wachstum genutzt:** z.B. brauchst du mehr Zellen, wenn du wächst. Wenn du etwas lernst, müssen Nervenzellen stärker vernetzt werden und neue Verbindungen entstehen.
3. **Der Rest der Energie wird für alles eingesetzt, was Anstrengung kostet** – wie z.B. Arbeiten, Sport machen oder morgens aus dem Bett zu kommen. Auch mit Unsicherheit umgehen ist anstrengend.

Energie deines Körpers (ATP) & Energiehaushalt

Du hast nur eine begrenzte Menge an Energie, die dein Körper pro Tag produzieren kann und zwar in Form von ATP. Das ist ein chemischer Energieträger, den deine Zellen nutzen, um zu funktionieren. ATP wird aus Glukose, Fetten und anderen Nährstoffen gebildet.

Du kannst deinen Energiehaushalt ein Stück weit positiv beeinflussen (dazu später mehr). Allerdings bewegst du dich immer in einem gewissen Rahmen, da du ein biologisches Wesen bist und damit ein natürliches Limit nach oben hast.

Wenn du unter starkem psychosozialen Stress leidest oder eine Krankheit hast, die einen großen Teil deines Energie-Budgets beansprucht, dann bleibt deinem Körper nicht mehr viel Energie für andere Dinge, die du eigentlich tun müsstest.
Was dein Gehirn in so einem Fall versucht, ist: Kosten zu senken.

Body Budget: Der Energie-Punktstand deines Körpers

Ein spannender Punkt ist, dass man Stimmung nicht als rein psychologisches Problem verstehen darf, sondern ebenfalls als Signal des körperlichen Energiehaushalts.

Wenn man die Stimmung im Kontext des körperlichen Budgets betrachtet, wird es selbstverständlich immer wieder inne zu halten & die Frage zu stellen: "Was brauche ich gerade?"

Vielleicht hast du schlecht geschlafen, nichts gegessen oder bist erschöpft. In dem Fall liegt kein mentales Problem, sondern ein physisches Defizit vor.

Das Wissen darum ist kein Zauberstab, der alle Probleme löst. Jedoch gibt es dir die Möglichkeit, bewusst zu reagieren. Statt dich durch den Tag zu schleppen, erkennst du: Mein Körper braucht etwas anderes und ich darf darauf hören.



MEIN ENERGIE-LEVEL *Tracker*

NEUROWISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN NACH LISA FELDMAN-BARRETT



KÖRPERLICHES ENERGIE-BUDGET STÄRKEN

Dein Körper verwaltet täglich ein Energie-Konto, dein sogenanntes „Body Budget“. Wenn du achtsam damit umgehst, kannst du Stress besser regulieren, deine Stimmung stabilisieren und insgesamt mehr innere Ruhe und Kraft entwickeln. **Plane deinen Alltag soweit möglich so, dass dein Energielevel im Mittelpunkt steht.** Das ist kein Luxus, sondern ein zentraler Schlüssel für emotionale Stabilität und Handlungskraft. Achte darauf, dass die Auszahlungen deines Energie-Kontos nicht höher sind als die Einzahlungen.

Hier sind fünf wirkungsvolle Wege, wie du dein Energielevel gezielt unterstützen kannst:

1. Schlaf als Energiequelle

- Ein regelmäßiger Schlafrhythmus ist die Grundlage für emotionale Stabilität und körperliche Erholung.
- In der Tiefschlafphase regeneriert sich dein Körper und verarbeitet, was du tagsüber erlebt und gelernt hast.
- Achte darauf, abends Bildschirmzeit zu reduzieren, denn das Licht von Handy und Laptop kann deine innere Uhr stören.

2. Nahrung als Ressource

- Dein Gehirn braucht Nährstoffe für Konzentration und für emotionale Ausgeglichenheit.
- Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung hilft dir, dich kraftvoll, wach und stabil zu fühlen.

3. Bewegung als Regulationstraining

- Längere Spaziergänge bringen dein System ins Gleichgewicht.
- Intervalltraining (z. B. wechselnde Belastung & Erholung) stärkt die Fähigkeit deines Körpers, wieder in Balance zurückzufinden.

4. Soziale Verbindungen als Kraftquelle

- Menschen, bei denen du dich sicher, gesehen und akzeptiert fühlst, senken die Ausgaben deines Energie-Budgets.
- Umgekehrt: Stressige Beziehungen können dein Energiekonto stark belasten.
- Achte darauf, welche Begegnungen dir Energie geben und wo du dich innerlich ausgelaugt fühlst.

Die größten „Kostenfaktoren“ im Energiehaushalt des Körpers sind Bewegung, das Erlernen neuer Inhalte und der Umgang mit anhaltender Unsicherheit.

Tiefgreifende Veränderung setzt energetische Stabilität (einen ausgeglichenen Energiehaushalt) voraus. **Deshalb ist es so wichtig, dass dein „innerer Energie-Akku“ ausgeglichen bleibt: echte Veränderung braucht energetische Balance.**



MEIN ENERGIE-LEVEL

Tracker



ANLEITUNG | WIE FUNKTIONIERT DER ENERGIE-LEVEL TRACKER?






WILLKOMMEN BEI DEINEM ENERGIELEVEL-TRACKER!

Was du hier tust:

Du beobachtest, wie voll oder leer deine *innere Batterie* gerade ist. Die *innere Batterie* steht sinnbildlich für dein **Energie-Level**. Du kannst jeden Tag die Batteriesymbole ankreuzen, die deinem Energielevel im Tagesverlauf am besten entsprechen. Die Batterie-Visualisierung basiert auf dem "Energy Accounting", einem Modell von Maja Toudal und Dr. Tony Attwood, das zur Unterstützung autistischer Menschen im Umgang mit täglichem Stress entwickelt wurde.

Die Skala:

Hier findest du eine Orientierung, was die verschiedenen *Akkustände* für dein **Energie-Level** bedeuten können. Jede Person erlebt sie anders und deshalb darfst du ganz für dich selbst beobachten, wie sich die einzelnen Stufen anfühlen und welche Bedeutung sie für dich haben.

-  1 = Keine Reserven. Ruhe dringend nötig.
-  2 = Etwas Kraft ist da, aber ich brauche mehr Pausen.
-  3 = Durchschnittlich. Alltag? Passt. Sonderwünsche? Bitte nicht.
-  4 = Ziemlich gut drauf. Fast alles geht leicht von der Hand.
-  5 = Volle Batterie. Könnte Bäume umarmen oder E-Mails freiwillig beantworten!

Optionen:

Es gibt verschiedene Vorlagen, je nach Geschmack. **Such dir einfach eine Vorlage aus, die am besten zu dir passt:**

- Wer gerne täglich trackt, findet in der **Wochenübersicht** die perfekte Vorlage
- Für alle, die zusätzlich Notizen zu besonderen Momenten und Erkenntnissen machen wollen, ist das **Energie-Level Journal** ideal
- Minimalistisch: der **10-Tage-Tracker & der detaillierte Tracker** - flexibel, übersichtlich und ganz auf das reine Tracking fokussiert

Reflexion und Intention:

Falls du möchtest, kannst du reflektieren, was dir gutgetan hat oder was dich ausgelaugt hat. Dazu eignen sich besonders der **Tracker mit der Wochenübersicht** oder das **Energie-Level Journal** mit viel Platz für Notizen. Am Ende des Dokuments findest du außerdem ein **Energie-Level Check-in** mit hilfreichen Reflexionsfragen, um deinen Alltag bewusster zu gestalten, deine Ressourcen zu erkennen und wichtige Veränderungen zu bewirken.

Auch noch wichtig:

- Dein Tracker ist eine Hilfe zur Selbsteinschätzung und kann mit der Zeit Selbstbewusstsein und Achtsamkeit stärken
- Du darfst Muster/ Gewohnheiten erkennen und verändern - oder auch nicht
- Bonuspunkte für jedes Mal, wo du den inneren Akku im Blick behältst, Grenzen rechtzeitig erkennst und gut für dich sorgst ;-)

MEIN ENERGIE-LEVEL *Tracker*

WOCHENÜBERSICHT | ENERGIE-CHECK ÜBER 7 TAGE



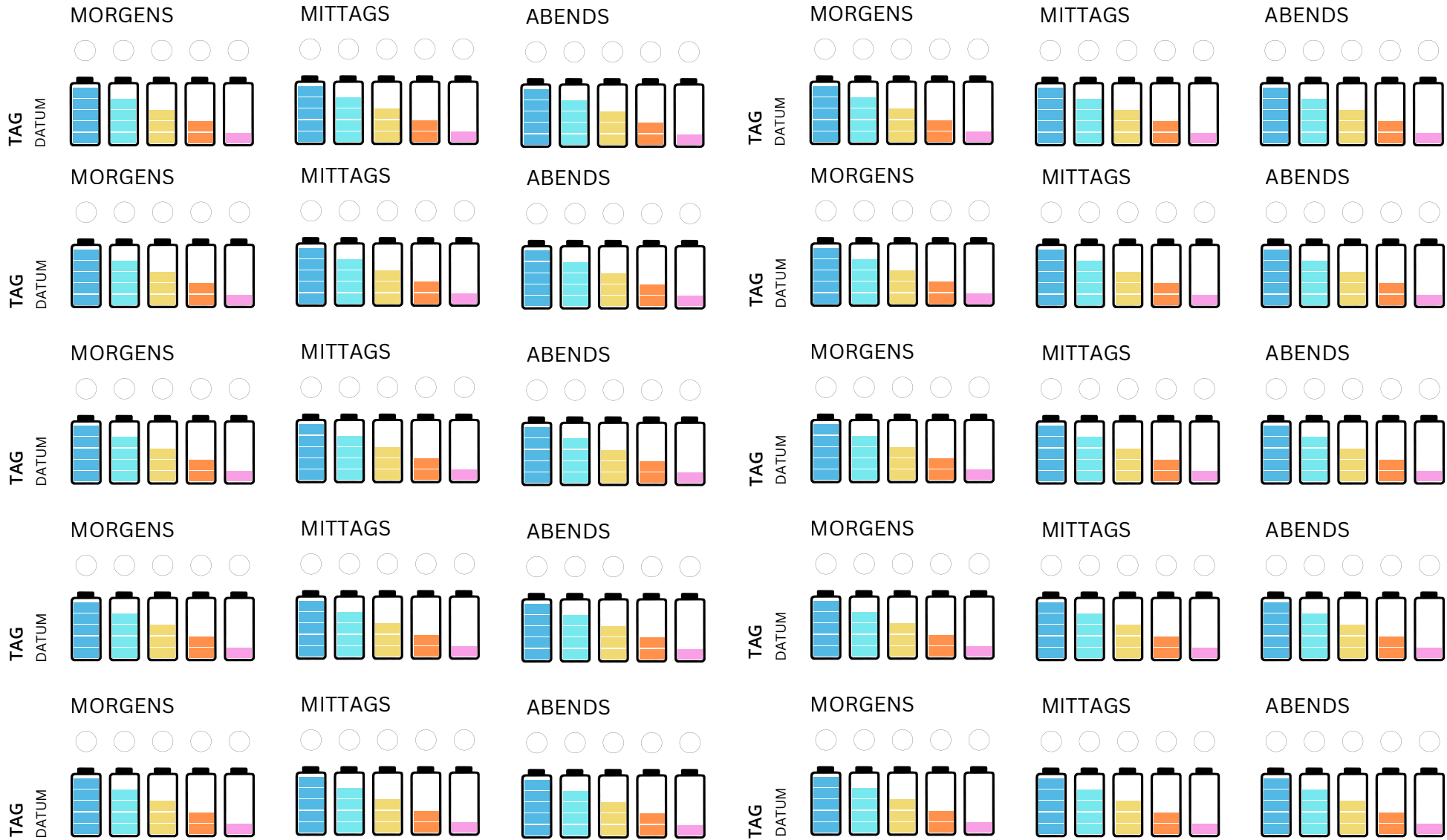
	MORGENS	MITTAGS	ABENDS		MORGENS	MITTAGS	ABENDS	
MONTAG DATUM:								
DIENSTAG DATUM:					SONNTAG DATUM:			
MITTWOCH DATUM:								
DONNERSTAG DATUM:								
FREITAG DATUM:								

NOTIZEN

Was hat mir gut getan? Wovon möchte ich mehr oder weniger? Welche Auswirkungen haben bestimmte Ereignisse & Aktivitäten?

MEIN ENERGIE-LEVEL *Tracker*

ÜBERSICHT DEINES ENERGIE-LEVELS ÜBER 10 TAGE



MEIN ENERGIE-LEVEL *Tracker*

DETAILLIERTES TRACKING DEINES ENERGIE-LEVELS



TAG DATUM	ZEIT	ZEIT	ZEIT	ZEIT	ZEIT	ZEIT
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
TAG DATUM						
	ZEIT	ZEIT	ZEIT	ZEIT	ZEIT	ZEIT
TAG DATUM	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
TAG DATUM	ZEIT	ZEIT	ZEIT	ZEIT	ZEIT	ZEIT
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
TAG DATUM:						
	ZEIT	ZEIT	ZEIT	ZEIT	ZEIT	ZEIT
TAG DATUM	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

MEIN ENERGIE-LEVEL *Journal*



SO VERÄNDERT SICH MEIN ENERGIE-LEVEL:

PLATZ FÜR BEOBACHTUNGEN:

(DAS HAT MIT ENERGIE GEGEBEN / GENOMMEN, BESONDERE EREIGNISSE)

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	
TAG				
DATUM				
	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	
TAG				
DATUM				
	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	
TAG				
DATUM				
	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	
	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	
TAG				
DATUM				

MEIN ENERGIE-LEVEL

Journal



SO VERÄNDERT SICH MEIN ENERGIE-LEVEL (WOCHENÜBERSICHT):

PLATZ FÜR BEOBACHTUNGEN:

(DAS HAT MIT ENERGIE GEGEBEN / GENOMMEN, BESONDERE EREIGNISSE)

	MORGENS	TAGSÜBER	TAGSÜBER	TAGSÜBER	ABENDS
TAG	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
DATUM					
TAG	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
DATUM					
TAG	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
DATUM					
TAG	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
DATUM					
TAG	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
DATUM					
TAG	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
DATUM					
TAG	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
DATUM					

Observation area with seven horizontal rounded rectangular boxes for notes.

MEIN ENERGIE-LEVEL *Check-in*

REFLEXIONSFRAGEN & ERKENNTNISSE | MUSTER & RESSOURCEN



MUSTER ERKENNEN:

1. Welche Energielevel kamen *am häufigsten* vor?
2. Gab es bestimmte *Tage oder Situationen*, die besonders *herausfordernd* oder besonders *wohltuend* waren?
3. Haben sich bestimmte *Reize, Menschen* oder *Aktivitäten* regelmäßig auf dein Energielevel ausgewirkt?

RESSOURCEN:

1. Welche Strategien zur *Beruhigung* oder *Aktivierung* haben dir geholfen (oder hätten dir geholfen)?
2. *Wovon* (z.B. Ereignisse, Aktivitäten, Menschen, Reize, Routinen) möchtest du *mehr* und *wovon weniger*?

MEIN ENERGIE-LEVEL *Check-in*

REFLEXIONSFRAGEN & ERKENNTNISSE | MUSTER & RESSOURCEN



A large, empty, rounded rectangular box with a light beige background, intended for writing reflections or notes.

A second large, empty, rounded rectangular box with a light beige background, identical to the first one, intended for writing reflections or notes.

MEIN ENERGIE-LEVEL *Check-in*

REFLEXIONSFRAGEN & ERKENNTNISSE | SELBSTFÜRSORGE & INTENTION



SELBSTFÜRSORGE:

1. In welchen Momenten hast du dich *ausgeglichen / reguliert* gefühlt?
2. Wie bist du mit dir selbst umgegangen, wenn du dich *überreizt, erschöpft* oder *abgekoppelt* gefühlt hast?

INTENTION:

1. Was möchtest du in der nächsten Woche *stärken oder ausprobieren*, um besser auf deine Energie und dein Nervensystem zu achten?
2. Gibt es eine kleine *Veränderung* oder *neue Routine*, die dir guttun könnte?

MEIN ENERGIE-LEVEL *Check-in*

REFLEXIONSFRAGEN & ERKENNTNISSE | SELBSTFÜRSORGE & INTENTION



A large, empty, rounded rectangular box with a light beige background, intended for writing reflections or insights.

A second large, empty, rounded rectangular box with a light beige background, intended for writing reflections or insights.

Lass uns im Austausch bleiben



www.schroedermelanie.com



@_melanieschroeder_