

Energieliste

Datum: 12.03.2025

Tagesaktivitäten	geplanter Energieverbrauch in Punkten	gefühlter Energieverbrauch in Punkten	Stress = + Entspannung = -	Erschöpfung 1 = sehr leicht 10 = sehr schwer	Schmerzen 1 = sehr leicht 10 = sehr stark	Stimmung 1 = sehr gut 6 = sehr schlecht
Aufstehen	100	90	+	6	4	3
Frühstück zubereiten	50	60	+	6	5	2
Kurzer Spaziergang (15 Min)	200	200	+/-	6	5	2
Ruhepause/Erholung	+50	+50	-	6	5	2
Arbeiten am PC (30 Min.)	300	250	+	7	6	3
Mittagessen zubereiten	50	100	+	7	6	2
Ruhepause/Erholung	+50	+50	-	6	5	2
Essen	90	90	+/-	6	5	2
Hausarbeit (30 min)	100	120	+	7	6	2
Ruhepause/Erholung	+50	+50	-	6	5	2
Abendessen zubereiten	50	50	+	7	6	2
Telefonat mit Freundin (20 Min)	150	200	+/-	8	6	2
10 Min. Lesen + ins Bett gehen	50	50	+/-	8	6	2
gesamt	1.000	1.060	mehr Stress	starke Erschöpfung	mittlere Schmerzen	Stimmung gut