

Lauferei zur Liste unnötig Energie verbrauchen. Noch besser:  
Tragen Sie Zettel und Stift bei sich.

### Muster Energietagebuch

Uhrzeit	Tätigkeit	Energie- aufwand	Erschöpfung	Besonderheiten / Bemerkungen
8:00	Aufstehen Waschen Anziehen	5	4	Schlecht geschlafen!
8:30	Frühstück	4	4	
...				
10:00	Einkaufen	6	8	Viel Betrieb!
...				
13:00	Mittagspause	0	2	

### Auswertung

Am nächsten Tag bewerten Sie den vorhergehenden. Sind Sie vollständig erschöpft, sind Sie sicherlich über das Ziel hinausgeschossen. Ist dies nicht der Fall, versuchen Sie, Ihre Aktivitäten vorsichtig zu steigern, und nähern Sie sich schrittweise dem Maß, das Ihnen gut tut, bei dem Sie sich weder vollständig verausgaben noch selbst unterfordern. Sie werden sehen: Auf diese Weise können Sie Ihre Reserven langsam aber stetig steigern.