

## Intuitive Selbsteinschätzung von Energie und Stress

Wählen Sie eine Zahl, die Ihre momentane Stimmung ausdrückt

---

+ 20

Ich erlebe jetzt das,

was ich bin / was ich habe

Auf dieser Ebene bin ich handlungsfähig.

---

+ 11 GRÜN

+ 10

Ich stelle mir vor,

was ich haben / sein will

Auf dieser Ebene kann ich erste Schritte tun.

---

+ 1 BLAU

+/- 0

Ich schätze die Intensität meiner Angst

intuitiv durch eine Zahl ein.

Auf dieser Ebene bin ich blockiert.

---

- 10 ROT