

# Mein Energie-Tagebuch - Teil 2

Am nächsten Tag:

Schau dir deine Liste noch einmal genau an und überlege, wo du Energie einsparen könntest.

Am Anfang jeder Zeile, die du beschriftet hast, befindet sich ein Kreis. Male ihn rot aus, wenn du auf diesen Punkt, der Energie verbraucht, verzichten könntest oder eine Alternative möglich wäre oder male ihn grün aus, wenn er unbedingt notwendig ist.

Beispiel für einen roten Punkt: Du verwendest zur Zeit eine elektrische Zahnbürste, könntest aber auch mit der Hand und einer normalen Zahnbürste putzen.

Beispiel für einen grünen Punkt: Wasserkochen für einen Kakao oder Tee in der Früh. Du kannst das Energie-Tagebuch einen Tag lang ausfüllen oder auch für jeden Tag ein Blatt verwenden, um so z.B. eine Woche lang zu verfolgen, wofür du Energie brauchst.

Hier ein paar Bilder, damit du eine Vorstellung hast, welche Energieverbraucher dir im Alltag begegnen:

