Mein *Akku*

AUS ERFAHRUNG · ENERGIE, OVERLOAD & BURNOUT

Eine Vorlage, keine Pflicht. Lass weg, was nicht passt, und ändere, was du anders brauchst.



Manche Dinge kosten Kraft, andere geben welche zurück. Wer das eine Weile beobachtet, kann Tage besser planen. Zwei Wochen reichen oft, um ein Muster zu sehen.

So geht's

1
Schreib am Morgen auf, wie voll sich dein Akku anfühlt, in Worten: „fast leer", „halb", „voll".

2
Notier über den Tag, was dich Kraft gekostet hat (–) und was dir Kraft gegeben hat (+).

3
Schreib am Abend auf, wie es dir jetzt geht.

Woche *1*

Tag	Akku am Morgen	Kostet Kraft (–)	Gibt Kraft (+)	Akku am Abend
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Aha, deshalb. ist eine reine Informationsseite. Wir sind keine Ärzt:innen, Psycholog:innen oder Therapeut:innen und geben keine auf deine individuelle Situation zugeschnittenen Empfehlungen. Dieses Blatt ist eine Vorlage zur Selbstorganisation und ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Woche *2*

Tag	Akku am Morgen	Kostet Kraft (–)	Gibt Kraft (+)	Akku am Abend
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Nach zwei Wochen: *Was fällt dir auf?*

Was kostet mich mehr Kraft, als ich dachte?	Was gibt mir zuverlässig Kraft?	Was will ich als Puffer einplanen?

Bei AuDHS · AUS ERFAHRUNG

Die Anzeige ist manchmal ungenau. Begeisterung (Hyperfokus) kann Erschöpfung überdecken, und die Rechnung kommt später. Viele lassen deshalb bewusst Zeit im Tag unverplant.

Hinweis: Das Beobachten kann selbst anstrengend sein. Ein Stichwort pro Spalte reicht. Wenn es zur Last wird, hör auf.

Aha, deshalb. ist eine reine Informationsseite. Wir sind keine Ärzt:innen, Psycholog:innen oder Therapeut:innen und geben keine auf deine individuelle Situation zugeschnittenen Empfehlungen. Dieses Blatt ist eine Vorlage zur Selbstorganisation und ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Behandlung.

AT 142 · **DE 0800 111 0 111** · **CH 143** · **Notruf 112**

ahadeshalb.com · hallo@ahadeshalb.com · Stand: November 2026

Ausfüllhilfe und Beispiele
ahadeshalb.com/blatt/akku