

# Unterschätzte Energieräuber

Technologische  
Überlastung  
(Erreichbarkeit,  
Medien)

Unordnung und  
Chaos (mentale  
Belastung)

Vergleiche mit  
anderen (sich klein  
fühlen)

Falsche Prioritäten  
(fremdbestimmte  
Ziele)

Angst vor  
Veränderung  
(Komfortzone  
festhalten)

Fehlender  
Lebenssinn  
(Gefühl von Leere)

## **Bedeutung und Sichtweise:**

- „Wie bewertest du Herausforderungen?“

