



Ich bin Diana Paulus, Trainerin für **mentale Stärke, Selbstliebe und Resilienz** und begleite Menschen dabei, sich selbst wieder näherzukommen.

Mit Lebenserfahrung, **einem ganzheitlichen Ansatz** und einer großen Portion Herz unterstütze ich dich dabei, Stress zu bewältigen, dein Selbstvertrauen zu stärken und **deine Resilienz nachhaltig aufzubauen**. Dein persönliches Wachstum liegt mir am Herzen.

www.kraft-tanken.online

WIE LEER IST DEIN AKKU?

Der 3-Minuten-Stresstest

Ein Schnelltest für alle, die wissen:
Auch innere Batterien brauchen Ladezeit.



Kaffee hilft.



Yoga hilft.



Schlaf hilft.

Aber weißt du, was am meisten hilft?

Zu wissen, wo deine Energie gerade bleibt.
Dieser kleine Test zeigt dir, ob du schon im
Energiesparmodus bist oder bereits eine Aufladung
brauchst.



~~~~~

Kennst du das Gefühl, dass dein Kopf auf **120 % läuft aber dein Akku längst bei 7 % blinkt?**

Dieser kleine Test zeigt dir, **wie voll (oder leer)** deine Energie gerade ist und wo du ansetzen kannst, um wieder aufzutanken.  
Keine Tiefenanalyse, kein Stress.

**Nur drei Minuten**, ein ehrlicher Blick und vielleicht ein Lächeln.

Schnapp dir einen Stift oder mach's einfach im Kopf!

**Anleitung:** Lies die folgenden Aussagen und bewerte spontan, wie sehr sie aktuell auf dich zutreffen.

Verwende eine Skala von 1 bis 5:  
**1 = trifft gar nicht zu | 5 = trifft völlig zu**

### **Energie & Erholung**

Ich starte morgens mit ausreichend Energie in den Tag.  
Ich nehme mir regelmäßig echte Pausen, ganz ohne schlechtes Gewissen.  
Ich spüre rechtzeitig, wenn mein Akku leer wird.

### **Emotionale Balance**

Ich kann mit stressigen Situationen gelassen umgehen.  
Ich bleibe freundlich mit mir selbst, auch wenn etwas nicht klappt.  
Ich habe kleine Strategien, um mich schnell wieder zu beruhigen.

### **Klarheit & Grenzen**

Ich weiß, was mir im Moment guttut und tue es auch. Ich sage „Nein“, wenn etwas zu viel ist. Ich priorisiere, statt mich zu verzetteln.

### **Selbstfürsorge & Lebensfreude**

Ich gönne mir bewusst Dinge, die mir Freude machen.  
Ich kann über mich selbst lachen und nehme nicht alles zu ernst.  
Ich feiere kleine Erfolge, statt sie gleich zu relativieren.

~~~~~



AUSWERTUNG

Wie voll ist dein Akku?

Zähle deine Punkte zusammen.

Maximal 45 Punkte → 3 Akkustände



● 0–20 Punkte = Akku kritisch leer

Dein System schreit förmlich nach „Batterie laden“. Stress, zu wenig Pausen und hohe Erwartungen ziehen gerade an deiner Energie.

Mini-Impuls: Erlaub dir heute 15 Minuten, in denen du nichts leisten musst. Atme. Dehne dich. Tu gar nichts. Dein Akku dankt es dir.



● 21–33 Punkte = Energiesparmodus aktiv

Du funktionierst gut aber dein inneres System läuft schon im Hintergrundbetrieb.

Ein paar bewusste Pausen und klare Grenzen bringen dich schnell wieder in Balance.

Mini-Impuls: Plane heute einen „Energie-Check-In“: Frag dich: Was tut mir gerade gut und bekomme ich momentan genug davon?



● 34–45 Punkte = Akku fast voll

Wow, du sorgst gut für dich! Dein Energiehaushalt ist stabil, du hast Strategien, um mit Stress umzugehen.

Mini-Impuls: Mach weiter so und bleibe achtsam

REFLEXION & JOURNAL

Was lädt meinen Akku auf?

Schreibe 3 Dinge/Situationen auf, die dich im Alltag wirklich aufladen lassen, die Dir Kraft schenken und drei Dinge/Situationen, die dich leer machen - dir Energie ziehen.

Kleine Erkenntnisse können Großes verändern.

Reflexionsfragen:

Wobei verliere ich Energie, obwohl ich es eigentlich liebe?

Was nährt mich – körperlich, emotional, seelisch?

Wann fühle ich mich richtig lebendig?

Alltagsaffirmation:

„Ich darf Pausen machen, bevor ich sie brauche“





ZEIT ZUM AUFLADEN?

Dieser Test ist nur ein kleiner Moment der Achtsamkeit – keine Wissenschaft. Er soll dich einfach daran erinnern, kurz innezuhalten, durchzuatmen und einen liebevollen Blick auf dich selbst zu richten.

Zeit zum Aufladen?

Mach den großen Resilienz- oder Stresstest kostenlos auf **www.kraft-tanken.online** und entdecke Kurse, Impulse & Präventionsangebote für mehr Selbstliebe, Balance und innere Stärke.

SCAN ME

