

KRAFT NACH PLAN
Energietagebuch



 **Fatigue
Coaching**
DR. SABRINA HAN

Ich freue mich, dich zu begleiten.

HERZLICH WILLKOMMEN

KRAFT NACH PLAN
Energietagebuch



Hallo,
reicht deine Kraft oft nicht bis zum Ende des Tages? Und schlägt die Fatigue scheinbar plötzlich zu?

Dich selbst zu reflektieren ist der erste große Schritt, dich und deine Erschöpfung besser zu verstehen. Ziehe daraus Rückschlüsse, wie du deinen Tag optimal an deinen Energiehaushalt anpassen kannst: Wann hast du am meisten, wann am wenigsten Energie? Was sind deine Energiequellen, was deine Energiesauger? Nutze diese Erkenntnisse für die Gestaltung deines Alltags, indem du deine Aufgaben priorisierst und selektierst, deine Pausen und deine Me-Time fest einplanst.

Wollen wir loslegen? Ich freue mich darauf!

Sabrina

DU BIST IN GUTEN HÄNDEN




Durch meine tägliche, sehr enge Arbeit mit Fatigue-Betroffenen, ob im Rahmen des Fatigue-Coachings, der Fatigue-Community oder auch auf Veranstaltungen und Workshops, durfte ich lernen, was es heißt Fatigue zu haben.

Als promovierte Sportwissenschaftlerin und zertifizierte Schlafcoachin habe ich es zu meiner Aufgabe gemacht, studienbasiertes und von Betroffenen erprobtes Wissen weiter zu geben. Dabei spreche ich nicht nur über Fatigue, sondern bereite die Inhalte auch Fatigue-freundlich auf: Kurz & knackig, mit Spiel & Freude und im Austausch.

Hier findest du viele kostenlose Tipps und kannst mehr über mich und meine Arbeit erfahren.

 [sabrina_fatiguecoach](https://www.instagram.com/sabrina_fatiguecoach)

 www.erfolgreich-schlafen.de/fatigue

DAS SAGEN ANDERE



★★★★★

Andrea

Das Coaching hat mir den Umgang mit meiner Krankheit sehr erleichtert. Ich habe mich sehr gut aufgehoben gefühlt. Am Ende habe ich das Gefühl, die Krankheit etwas besser im Griff zu haben.



★★★★★

Uschi

Das gesamte Coaching ist sehr persönlich ausgerichtet. Es war für mich wichtig, dass ich jetzt das Gefühl habe, wie ich mir selbst weiterhelfen kann. Und wie wichtig es ist, sich nicht zu überfordern.



★★★★★

Dagmar

Bei Sabrina Han ist man keine Nummer, sondern ein Mensch. Das Erlernete kann man umsetzen und dadurch arbeitet man jeden Tag an sich. Für Fragen ist sie immer da und gibt Feedback.



★★★★★

Anett





Es gibt keine Pille und keinen Zaubertrick gegen Fatigue. Aber es gibt Sabrina! Tools und Impulse, die helfen mit Fatigue im Alltag zurecht zu kommen, Energie zu finden, zu nutzen und die Balance zu halten.



SO FUNKTIONIERT'S



Nutze dieses Tagebuch in den kommenden Wochen bitte täglich viermal:

-  nach dem Aufstehen
-  vor dem Mittagessen
-  am Nachmittag
-  vor dem Schlafengehen

Stelle dir am besten einen Wecker, der dich daran erinnert und antworte gerne intuitiv. Das Tagebuch hilft dir dabei dich selbst zu reflektieren und daraus Konsequenzen für deine Tagesplanung zu ziehen.

Hier findest du auch eine Anleitung per Video:







Scan me



<https://youtu.be/TlxoPlqnmOI>



SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Fülle oben das Datum und den Wochentag ein. Es ist wichtig, ob es ein Montag oder ein Freitag ist.
2. Trage dir direkt nach dem Aufstehen ein, wie deine Nacht war und wie du in den Tag startest. Z.B. oft aufgewacht, Hitzewallung, trotzdem gut gelaunt. 
3. Vor dem Mittagessen
 - a. trägst du bitte ein, wie dein Energieverlauf die letzten Stunden war. Nutze dazu die Abbildung des Akkus und die unterschiedlichen Füllhöhen. 
 - b. Trage dann ein, was du bereits alles gemacht hast. Je detaillierter, desto besser – aber lasse es nicht in Stress ausarten. z.B. Einkauf etc. 
 - c. Überlege einmal ob du bestimmte Symptome hattest: z.B. Kopfschmerzen, Schwindel, stärkere Wortfindungsstörung, u.a. 
 - d. Kreuze zum Schluss noch deine aktuelle Stimmung an. Alle Emotionen sind ok. 
4. Wiederhole diesen Prozess am Nachmittag.
5. Wiederhole diesen Prozess auch vor dem Schlafengehen und reflektiere einmal, was waren heute dein größter Energieräuber und was tat heute richtig gut. 

Am Ende der Woche blätterst du noch einmal alle Seiten durch und reflektierst.

TAG: _____ DATUM: _____



Mein Start in den Tag:



Vormittags

Nachmittags

Abends



Was ich tat:

Was ich tat:

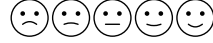
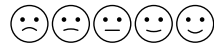
Was ich tat:



Symptome:

Symptome:

Symptome:



Mein größter Energieräuber:

Das tat heute richtig gut:

TAG: _____ DATUM: _____

Mein Start in den Tag:



Vormittags

Nachmittags

Abends



Was ich tat:

Was ich tat:

Was ich tat:



Symptome:

Symptome:

Symptome:



Mein größter Energieräuber:

Das tat heute richtig gut:

TAG: _____ DATUM: _____

Mein Start in den Tag:



Vormittags

Nachmittags

Abends



Was ich tat:

Was ich tat:

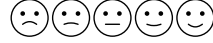
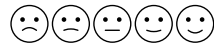
Was ich tat:



Symptome:

Symptome:

Symptome:



Mein größter Energieräuber:

Das tat heute richtig gut:

TAG: _____ DATUM: _____

Mein Start in den Tag:



Vormittags

Nachmittags

Abends



Was ich tat:

Was ich tat:

Was ich tat:



Symptome:

Symptome:

Symptome:



Mein größter Energieräuber:

Das tat heute richtig gut:

TAG: _____ DATUM: _____

Mein Start in den Tag:



Vormittags

Nachmittags

Abends



Was ich tat:

Was ich tat:

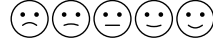
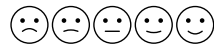
Was ich tat:



Symptome:

Symptome:

Symptome:



Mein größter Energieräuber:

Das tat heute richtig gut:

TAG: _____ DATUM: _____

Mein Start in den Tag:



Vormittags

Nachmittags

Abends



Was ich tat:

Was ich tat:

Was ich tat:



Symptome:

Symptome:

Symptome:



Mein größter Energieräuber:

Das tat heute richtig gut:

TAG: _____ DATUM: _____

Mein Start in den Tag:



Vormittags

Nachmittags

Abends



Was ich tat:

Was ich tat:

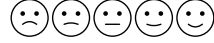
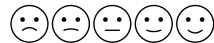
Was ich tat:



Symptome:

Symptome:

Symptome:



Mein größter Energieräuber:

Das tat heute richtig gut:

RÜCKBLICK _____

Wochenbewertung: ★★★★★

Diese Vorboten habe ich für Überlastung erkannt:



Mein größter Energieräuber:

Er raubte mir:



Diese 2 Ideen habe ich, um besser damit umzugehen:

Das tat diese Woche richtig gut und wieso:



Welchen AHA-Moment ziehe ich aus dieser Woche?



Was mache ich nächste Woche anders?



MEINE NOTIZEN

Schreibe alles auf, was du auf keinen Fall vergessen möchtest.

Five empty rectangular boxes for taking notes, arranged vertically.

WIE GEHT ES WEITER?


[KLICK HIER](#)  *Scan me* 

Möchtest du endlich ins Tun kommen und spürbar mehr Energie in deinem Alltag erleben?

In meinem Onlinekurs habe ich alle für dich relevanten Themen Fatigue-gerecht aufbereitet – in kurzen, leicht verständlichen Modulen, die du in deinem eigenen Tempo bearbeiten kannst. Gezielte Reflexionsfragen helfen dir, direkt in die Umsetzung zu kommen und die Freude an der Selbstentwicklung zu entdecken. Du erfährst, wie du deine vorhandene Energie besser einsetzt, um deinen Alltag spürbar leichter zu gestalten.

Gleichzeitig lernst du, langfristig mehr Energie, Lebensfreude und Planbarkeit zu gewinnen. Mach dir dein Leben leichter – Schritt für Schritt, mit einem Kurs, der sich an deinen Bedürfnissen orientiert.



 Fang am besten sofort an: [Hier geht's zum Fatigue-Onlinekurs](#)

DU BIST DRAN

Das Energietagebuch hilft dir nur, wenn du es regelmäßig nutzt. Deshalb bist du jetzt dran: ✍️📅

Gestalte dir einen Alltag, der fatigue-freundlich ist. Fatigue einfach ablegen? Das wäre schön, ist aber leider nicht möglich. Lass uns stattdessen schauen, wie du trotz Fatigue das Beste für dich herausholen kannst.

Nutze deine Erkenntnisse aus der Wochenreflexion, um kleine, wirkungsvolle Schritte umzusetzen.
Teile deine Erfahrungen!

Berichte mir, wie du mit dem Energietagebuch zurechtkommst, welche Aha-Momente du hattest – und nimm dabei deine Community auf Social Media mit. Gemeinsam schaffen wir mehr. 💡🌞

Dr. Sabrina Han

[sabrina_fatiguecoach](https://www.instagram.com/sabrina_fatiguecoach)



fatigue@erfolgreich-schlafen.de

www.erfolgreich-schlafen.de/fatigue



IMPRESSUM

© Dr. Sabrina Han 2024

2. Auflage; Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt: Dr. Sabrina Han, Max-Schmeling-Str. 4, 40597 Düsseldorf

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Der Inhalt dieses Buches wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt dieses Buches repräsentiert die Ergebnisse unterschiedlicher wissenschaftlicher Studien, persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin und ersetzt keine medizinische Beratung. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Produkt beschriebenen Ziele.

