



Energiemanagement für Introvertierte

Bereich	Die Strategie	Habe ich heute/diese Woche daran gedacht?
Puffer & Planung	Die 1-Stunde-Puffer-Regel: Vor und nach sozialen Events (auch langen Meetings!) eine feste Stunde allein einplanen.	☐
	Max. 1 Sozial-Event pro Tag: Keine energieraubenden Termine direkt hintereinander legen.	☐
Soziale Interaktion	Qualität vor Quantität: Treffen mit Einzelpersonen oder der engsten Vertrauensgruppe priorisieren.	☐
	Kurz & freundlich: Bei großen Anlässen: Gezielt nur kurze, aber tiefgehende Gespräche führen und Small Talk minimieren.	☐
Rückzug aktiv nutzen	Inner-Work machen: Zeit für Lesen, Schreiben, Meditieren oder kreative Projekte reservieren, um den Geist zu nähren.	☐
	Digital Detox: Das Handy bewusst ausschalten oder in den Flugmodus versetzen, um keine äußeren Informationsreize zuzulassen.	☐
Grenzen setzen	Exit-Strategie: Vorab festlegen, wann du gehst, und dies höflich, aber bestimmt kommunizieren (z.B. Ich mache mich langsam auf den Weg.).	☐
	Nein zur Verpflichtung: Anfragen ablehnen, die deinen Energiehaushalt übersteigen, ohne Schuldgefühle.	☐