

# Energibalance

## Bevar overskuddet i dit arbejdsliv

### Målet er at skabe balance

Som neurodivergent kan du opleve, at du bruger din energi anderledes end dine neurotypiske kolleger. Nogle situationer kan kræve ekstra mentalt overskud, mens andre giver dig energi og styrke.

Tænk på din energi som en balance: **Energidrænere** trækker fra og **energikilder** fylder op.

Målet er ikke at undgå alt, der dræner dig, men at skabe balance. Hvis du oplever at blive drænet, har du brug for bevidst at fylde på med noget, der giver dig energi.

### Sådan bruger du redskabet

På de næste sider skal du:

- Skrive, hvad der typisk dræner dig i din hverdag
- Skrive, hvad der giver dig energi
- Overveje, hvordan du konkret kan skabe bedre balance i din hverdag

Når du kender dine energidrænere og energikilder, kan du bedre beskytte dit overskud i hverdagen.

# Min personlige energibalance

Udfyld felterne herunder.

## Mine energidrænere

Hvad dræner dig for energi i dit arbejdsliv?

Fx lange møder, sansestimuli, uklar kommunikation, mange sociale interaktioner.

Mine energidrænere er:



## Mine energikilder

Hvad lader dig op – i eller uden for arbejdet?

Fx bevægelse, gåtur, musik, podcast, pause for dig selv, kreative aktiviteter.

Mine energikilder er:



## Min strategi for balance

Når du ved, hvad der dræner dig, og hvad der giver dig energi, kan du begynde at handle mere bevidst.

En strategi for balance handler ikke kun om at lade op, når du er helt tappet. Det handler også om at **planlægge din energi klogt og bruge flere af dine energikilder aktivt i din arbejdsdag.**

Udfyld felterne herunder og tænk over, hvad du konkret kan gøre – både for at forebygge at blive drænet og for at bringe mere af det, der giver dig energi, ind i dit arbejdsliv.

### Håndtering

Når jeg kan mærke, at min energi er ved at slippe op, vil jeg:

fx tage en pause eller bede om afklaring.



### Forebyggelse

For at undgå at blive drænet i løbet af dagen, vil jeg:

fx skabe ro omkring mine opgaver eller minimere afbrydelser.



### Implementering

For at passe på min energi, vil jeg gøre disse energikilder til en naturlig del af min arbejdsdag:

fx planlægge små pauser med bevægelse eller få frisk luft i løbet af dagen.



## HUSK!

Jo bedre du kender dine energidrænere og energikilder, desto lettere bliver det at skabe et **bæredygtigt arbejdsliv**, der passer til dig.