



Das Wort „Energie“ nutzen wir nicht nur in der Physik für Strom oder Wärme, sondern auch, um zu beschreiben, wie wir uns **fühlen**.

Wenn wir beim psychischen Wohlbefinden von **innerer Energie** oder **Antrieb** sprechen, meinen wir damit unseren „**seelischen Akku**“.

Was ist das genau?

Stell dir vor, in dir drin gibt es eine unsichtbare Batterie.

- **Voll geladen:** Du hast richtig Lust, draußen zu spielen, Hausaufgaben gehen dir leicht von der Hand und du hast gute Laune. Das ist dein **Antrieb** – der Motor, der dich morgens aus dem Bett hüpfen lässt.
- **Fast leer:** Du fühlst dich schlapp, hast auf nichts Lust (sogar Spielen ist zu anstrengend) und bist vielleicht schneller traurig oder genervt. Dann ist deine innere Energie niedrig.



Woher kommt diese Energie?

Anders als ein Handy, das man in die Steckdose steckt, laden wir Menschen uns durch verschiedene Dinge auf:

1. **Gute Gefühle:** Lachen mit Freunden, ein Lob oder Kuscheln mit dem Haustier geben uns Energie.
2. **Pausen & Schlaf:** Das ist wie das Ladekabel. Wenn wir schlafen, sortiert unser Gehirn alles und füllt den Akku wieder auf.
3. **Gesundes Essen & Bewegung:** Das ist der Treibstoff für den Körper, der auch der Seele hilft.



Was raubt uns die Energie?

Manchmal gibt es „Energiefresser“. Das können Streit, Angst vor einer Klassenarbeit oder zu viel Zeit vor dem Bildschirm sein. Wenn man zu viele Energiefresser hat, sinkt der **Antrieb**. Man fühlt sich dann so, als würde man versuchen, in Matsch zu rennen – alles ist schwerer.

Das Wichtige ist: Jeder hat mal Tage, an denen der Antrieb klein ist. Das ist völlig okay! Wichtig ist nur, dass man lernt, was einem beim **Aufladen** hilft.



REGION
**SAUWALD
PRAMTAL**

