



Energiregnskab

Når vi arbejder med seksualiteten, er det vigtigt at have fokus på, om der i den travle hverdag, vi ofte lever i med familie, fritidsinteresser, børn og arbejde, er et realistisk overskud og plads til seksualiteten. Vi ved, at mennesker, der føler sig belastede i deres hverdag, oftere har seksuelle vanskeligheder.

Et energiregnskab kan bruges til at give dig et overblik over, hvad du bruger dine timer i døgnet på, samt om de ting, du foretager dig, giver dig energi eller dræner dig for energi.

Derved får du et overblik over de ressourcer, du bruger, og kan måske lettere lave ændringer i dit liv, så du udnytter dine ressourcer bedre. Dette kan i sig selv være med til at forbedre dit seksualliv.

SÅDAN LAVER DU ET ENERGIREGNSKAB

Print skemaet og udfyld det med de gøremål, du har i løbet af en dag. Når du har udfyldt skemaet, kan du få et overblik over, hvilke ting der aflader dit batteri, og hvilke ting der lader dit batteri op.

Overblikket kan måske vise dig, hvor meget "fritid" du har i din hverdag, hvad du bruger den til, og måske give dig et overblik over, hvilke ændringer du kan lave for at få plads til de ting, som giver dig energi.

Se først og fremmest på, om du får nok søvn og hvile. Bør du foretage nogle ændringer, så du får bedre søvn? Det er vigtigt, at du får tilpas med hvile, så din krop og dit sind kommer i balance. Det kan i sig selv hjælpe på seksuelle udfordringer.

Se dernæst på dine forventninger til dig selv og andre. Tager du for meget ansvar for noget, som du kunne have brug for andres støtte til? Tager du for lidt ansvar på nogle områder? Måske kan det være, at du i stedet for den helt store rengøringsdag hver uge, skal fordele tingene ud på dagene, så du laver lidt hver dag og alligevel er kommet hele vejen rundt, når ugen er omme. Måske skal du afkorte eller forlænge

din tid på sofaen foran tv, og i stedet prioritere andre ting, som du længes efter at gøre mere af? Er der nogen, du med fordel kan række ud til for hjælp og støtte?

Hvis du savner inspiration til, hvad du kan gøre mere af i dit parforhold for at skabe overskud og trivsel, kan du med fordel kigge på listen [Idékatalog til at skabe god kontakt til din partner uden fokus på sex](#).

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Sexologisk Center

Tlf. 97 66 04 43

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.30 – 11.30



Du finder idékataloget her:
<https://aalborquh.rn.dk/sexologi-idekatalog>

Du kan også tilgå idékataloget ved at skanne QR-koden med kameraet i din telefon.



Overblik over aktiviteter og energi

Energiskema							
Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
6.00							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							

Udfyld felterne i forhold til, hvor meget energi du har:

Udmattet = xxx

Træt, men ikke udmattet = xx

Træt = x

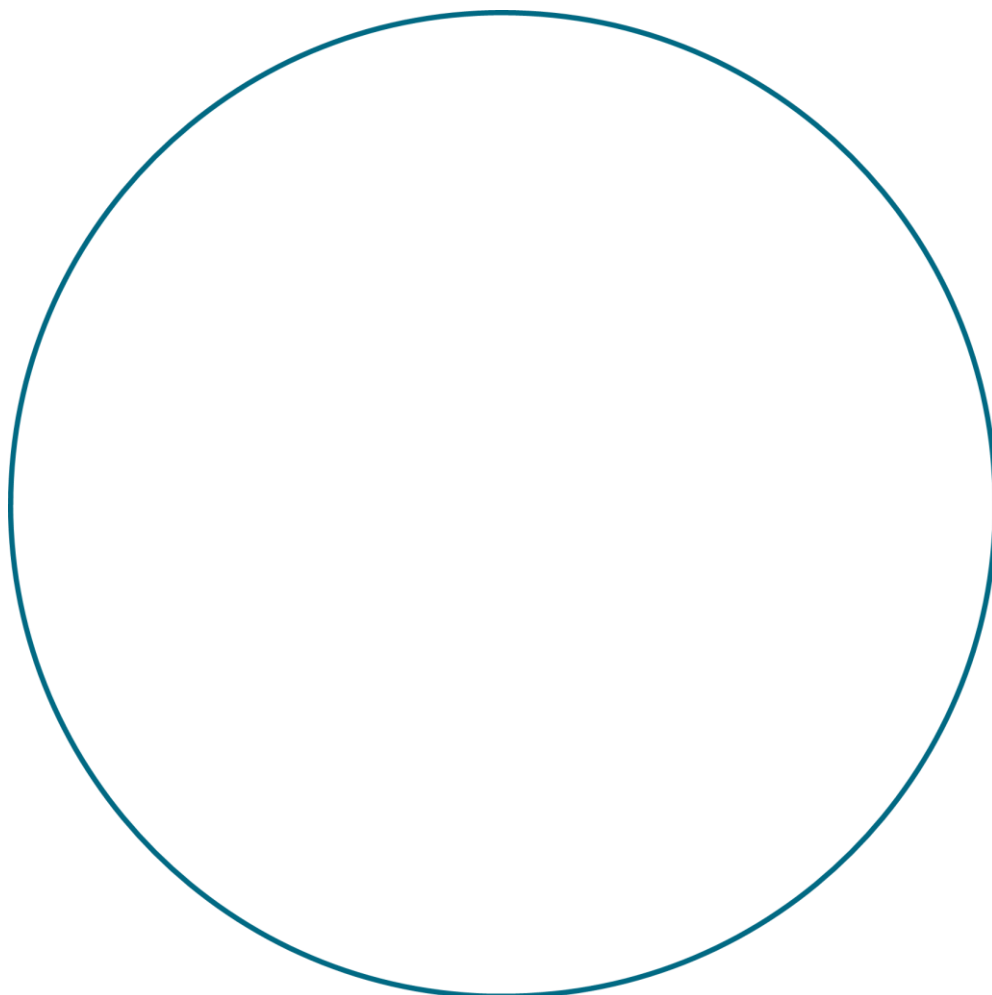
Udhvilet = lad feltet forblive blankt



Dine opgaver i løbet af dagen							
Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
6.00							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							

Skriv i felterne, hvad du bruger din tid på i løbet af dagen.

Hvad oplever du, fylder mest for dig i din dagligdag? Udfyld lagkagediagrammet herunder med de forskellige "stykker"/aktiviteter, og angiv cirka hvor stor en andel af din energi, som aktiviteten fylder.



Nu kan du vurdere, om der er noget, du kan justere på, så du kan få mere energi og større overskud i dagligdagen.