

## Selbstcheck Work-Life-Balance

### Bereich Leistung

	fast immer/ sehr häufig	öfter	fast nie/ ganz selten
Wenn ich nach der Arbeit nach Hause gehe, bin ich zufrieden, mit dem, was ich geschafft habe.			
Ich schaffe es täglich die wichtigsten Dinge zu erledigen.			
Ich habe Ziele, die ich erreichen kann.			
Meine Erfolge werden gewürdigt.			
Ich denke und plane vorausschauend.			
Wichtige Gespräche bereite ich konzentriert vor.			
Ich kenne die Prioritäten meiner Aufgaben.			
Meine Arbeiten liefere ich termingerecht ab.			
Wenn ich besonders konzentriert arbeiten möchte, gelingt mir das auch.			
Besprechungen, die ich leite, sind effizient und haben greifbare Ergebnisse.			
<b>Summe</b>			

### Bereich Kontakt

Familie, Freunde und andere soziale Kontakte sind mir wichtig.			
Die Beziehung zu meinen wichtigsten privaten Kontakten pflege ich bewusst, intensiv und häufig.			
Für Familie und Freunde nehme ich mir jede Woche Zeit.			
Freunde und Familie wissen, wie es mir geht.			
Ich spreche gern mit privaten Kontakten über Ärger und Probleme, die sich aus meiner Arbeit ergeben.			
Ich vermeide es, auf zu vielen „Hochzeiten zu tanzen“ und mich in mehreren Vereinen oder Organisationen stark zu engagieren.			
Auch privat kann ich problemlos NEIN sagen, wenn ich Zeit für mich selbst brauche.			
Private Kontakte pflege ich persönlich, statt nur am Telefon, per E-Mail oder über Sozial Media.			

Fortsetzung  
**Bereich Kontakt**

	fast immer/ sehr häufig	öfter	fast nie/ ganz selten
Anderen gegenüber habe ich kein schlechtes Gewissen, wenn ich die Straße nicht gekehrt, das Unkraut nicht gejätet oder das Haus nicht geputzt habe.			
Ich nutze es gern, wenn Freunde mir ihre Hilfe anbieten.			
<b>Summe</b>			

**Bereich Körper**

Bewegung und Sport gehörten zu meinen wöchentlichen Aktivitäten.			
Es gelingt mir, ausreichend und erholsam zu schlafen.			
Im Fernsehen schaue ich mir nur eine Sendung pro Tag an.			
Auf Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel kann ich verzichten.			
Wenn mir danach ist, gönne ich mir eine Auszeit für Wellness.			
Ich ernähre mich gesund.			
Ich trinke ausreichend Wasser, Tee oder Saft.			
Mit meinem Aussehen bin ich zufrieden.			
Ich fühle mich gesund.			
Für mindestens 3 Mahlzeiten am Tag nehme ich mir ausreichend Zeit.			
<b>Summe</b>			

**Bereich Sinn**

Mein Leben hat einen Sinn, ich weiß, wofür ich gut bin.			
Ich denke positiv und blicke zuversichtlich in die Zukunft.			
Es gibt Momente, in denen ich „ganz bei mir bin“ und über mich und mein Leben konstruktiv nachdenke.			
Ich engagiere mich ehrenamtlich für eine gute Sache.			
Es gibt täglich schöne Momente in meinem Leben.			

Fortsetzung  
**Bereich Sinn**

	fast immer/ sehr häufig	öfter	fast nie/ ganz selten
Ich habe langfristige Ziele in allen 4 Lebensbereichen.			
Diese Ziele verfolge und überprüfe ich.			
Mit anderen Menschen spreche ich über Sinn-Fragen im Leben.			
Mein Glauben hilft mir und gibt mir Kraft.			
Ich bin glücklich, ich freue mich des Lebens.			
<b>Summe</b>			

Für jede Antwort im Feld „fast immer/sehr häufig“ erhalten Sie 1 Punkt, für jede Antwort mit „öfter“ geben Sie sich 1/2 Punkt. („fast nie/ganz selten“ = 0 Punkte).

Übertragen Sie anschließend Ihre Summe je Lebensbereich in diese Grafik:

