akademie·de

# Checkliste "Ausgleich der 4 Lebensbereiche"

(dazugehöriger Beitrag: **Wie steht es um Ihre Work-Life-Balance?**)

## a) Lebensbereich Arbeit

Für die meisten Menschen der höchste Zeitanteil. Rechnen Sie zu Ihrer wöchentlichen regulären Arbeitszeit An- und Abreise sowie Pausen hinzu. Nehmen Sie Arbeit mit nach Hause, addieren Sie diese Zeit zu Ihrem Wochenergebnis.

Meine Arbeitszeit / Woche: ……. Stunden

## b) Lebensbereich Körper / Gesundheit

Was tun Sie tatsächlich für Ihre Gesundheit? Sport, regelmäßige Spaziergänge, Fahrradfahren, Gymnastik etc. Schreiben Sie alles auf und addieren Sie die Stunden.

| *Tätigkeit* | *Zeit* |
|---|---|
| …… | ……. |
| …… | ……. |
| …… | ……. |
| …… | ……. |

Gesamtzeit: ……..Stunden / Woche

## c) Lebensbereich Kontakte

Wie viel Zeit verbringen Sie mit Ihren Freunden, Ihrer Familie, Ihrem Partner? Notieren Sie Kontaktpartner, Grund und Zeit, die Sie verbringen. Addieren Sie auch diese Stunden.

| *Kontaktperson* | *Grund* | *Zeit* |
|---|---|---|
| …… | …… | …….. |
| …… | …… | …….. |
| …… | …… | …….. |
| …… | …… | …….. |

Gesamtzeit für Kontakte: …… Stunden / Woche

## d) Lebensbereich Sinn

Dieser Bereich betrifft ausschließlich Sie persönlich. Einfach zu greifen ist dieser sicherlich nicht. Es ist eher selten, dass man sich bewusst Zeit für die Planung der eigenen Selbstverwirklichung nimmt. Trotzdem ist dies der wichtigste Punkt. Von diesem hängt Ihr persönliches Leben ab.

Meine Vision / Mein Lebenskonzept: …… Stunden/Woche

Erfassen Sie jetzt Ihre Stunden in der nachfolgenden Tabelle und übertragen Sie diese in das Koordinatensystem.

| Bereich | Zeitkontingent | in Prozent |
|---|---|---|
| Arbeit | | |
| Gesundheit | | |
| Kontakte | | |
| Lebenssinn | | |

**Zukunftsorientierung**

Notieren Sie sich, welche Änderungen sich aus Ihrer Analyse der Zeit-Balance ergeben. Was möchten Sie ändern? Welche Bereiche sind davon betroffen? Wie viel Zeit steht für jeden zur Verfügung?

Mein Körper, meine Gesundheit

- ☐ ……
- ☐ ……
- ☐ ……
- ☐ ……

Meine Familie, meine Kontakte

- ☐ ……
- ☐ ……
- ☐ ……
- ☐ ……

Meine Arbeit, meine Leistung

- ☐ ……
- ☐ ……
- ☐ ……
- ☐ ……

Meine Ziele

- ☐ ……
- ☐ ……
- ☐ ……
- ☐ ……