

Selbstanalyse Work-Life-Balance

Wohin verschwindet meine Zeit?

Die fünf zentralen Lebensbereiche

 Arbeit Alles, was mit der beruflichen Tätigkeit zu tun hat (inkl. Aus- und Weiterbildung, Freiwilligenarbeit)	 Ich Alles, was ich für mich tue und nicht für oder wegen anderer Menschen. Also Sport, Musik hören, meditieren etc.	 Beziehungen/ Familie Meine Partnerschaft, meine Familie, mein Freundeskreis	 Haushalt/ Wohnen Kochen, putzen, einkaufen, essen etc.	 Schlafen Nachtruhe – die effektiven Schlafstunden von der Zubettgehzeit bis zum Aufwachen
---	---	---	--	---

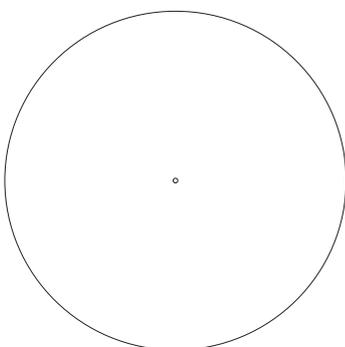
Wie viel Zeit nimmt jeder Lebensbereich in Anspruch?

Teilen Sie die drei Kreise wie einen Kuchen in fünf Teile – für jeden Lebensbereich einen.

Wählen Sie für jeden Bereich eine eigene Farbe.

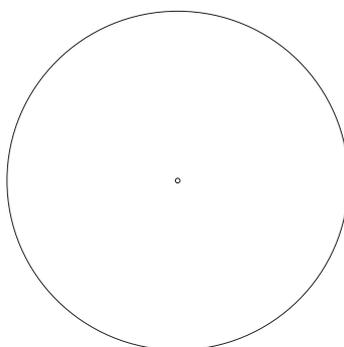
- Arbeit Ich Beziehungen/
Familie Haushalt/
Wohnen Schlafen

Meine bisherige Lebensweise



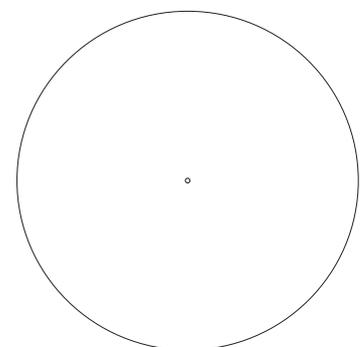
Jeder Bereich nimmt die Grösse entsprechend der ungefähren Zeit ein, die er bisher in Ihrem Leben eingenommen hat.

Meine Wunsch-Lebensweise



Jeder Teil soll jener Grösse entsprechen, die er gemäss Ihren Vorstellungen einnehmen sollte.

Meine realistische Lebensweise ab _____



Wählen Sie die Grösse der Bereiche so, dass sie Ihren Wünschen näher kommt, aber realistisch umsetzbar ist. Ab wann wollen Sie diese Ziele umsetzen?