

## Selbstanalyse Work-Life-Balance

### Wohin verschwindet meine Zeit?

#### Die fünf zentralen Lebensbereiche

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

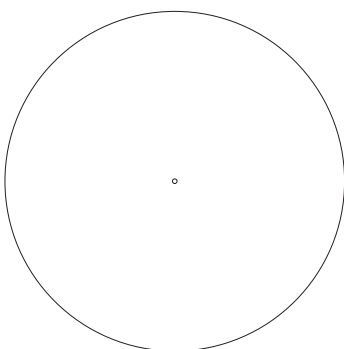
#### Wie viel Zeit nimmt jeder Lebensbereich in Anspruch?

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

**Wählen Sie für jeden Bereich eine eigene Farbe.**

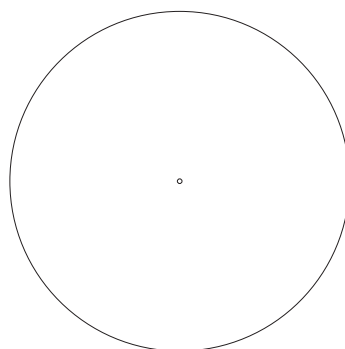
- Arbeit       Ich       Beziehungen/  
Familie       Haushalt/  
Wohnen       Schlafen

#### Meine bisherige Lebensweise



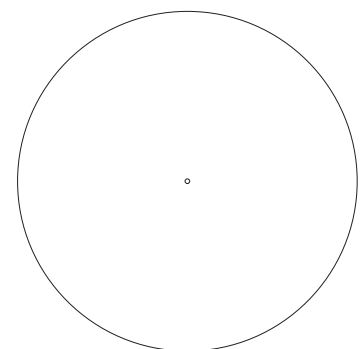
Jeder Bereich nimmt die Grösse entsprechend der ungefähren Zeit ein, die er bisher in Ihrem Leben eingenommen hat.

#### 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?