



## Checkliste für Führungskräfte – Wie lebe ich meine Leben

Wie viel Zeit reserviere ich für meine Beziehung, meine Partnerschaft

Wie viel Zeit wende ich für meine Kinder/mein Kind auf

Habe ich wirkliche Freunde und wie pflege ich meine Freundschaft

Was tue ich aktiv für meine Gesundheit und Gesundheitsvorsorge

Wie ernähre ich mich und welche Bewegung gönne ich meinem Körper

Wie viele Zeiten der Entspannung, Ruhe und Schlaf finde ich

Rauche ich! Wenn ja, wie lange möchte ich meinen Körper dadurch noch schädigen

Trinke ich zuviel Alkohol? Wenn ja, wie lange möchte ich mich damit noch belasten

Wann war ich das letzte Mal im Kino oder einem Theater

Wann habe ich das letzte Mal eine Ausstellung oder Museum besucht

Wann habe ich zuletzt mein Hobby/meine Hobbys genossen

Wo bin ich außerhalb meines Berufes aktiv, wie engagiere ich mich für andere

Wie oft denke ich darüber nach, welchen Sinn meine Arbeit zu meinem Wohle und zum Wohle des Nächsten hat.

Möchte ich den Rest meines Lebens genauso leben wie bis jetzt.