



## „Work-Life-Balance“ für ein ausgeglichenes und erfolgreiches Leben

Diese Checkliste soll Sie zum Nachdenken anregen, sowie Wünsche und Potenziale, die ungenutzt in Ihnen schlummern, bewusst machen:

	trifft voll zu	trifft zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
Ich lebe in einer glücklichen und ehrlichen Partnerschaft. Jeder achtet die Werte des anderen und schenkt ihm die Freiheiten, die er braucht, um sich selber entfalten zu können.				
Wir pflegen gemeinsame Interessen und Hobbys, haben konkrete Pläne für unsere gemeinsame Zukunft.				
Ich habe konkrete Ziele und weiß genau, was ich beruflich erreichen möchte.				
Meinen Beruf / meine Aufgabe übe ich aus tiefer Überzeugung und mit Hingabe aus. Ich kann dabei meine Begabungen und Fähigkeiten voll entfalten.				
Das Unternehmen, für das ich arbeite / das ich leite, passt genau zu meinen Wertvorstellungen. Ich bin am richtigen Platz.				
Ich pflege meine Freundschaften. Dies ist für uns alle ein Gewinn an Lebensfreude.				
Ich bin offen für andere Menschen und bin der Meinung: Von Anderen kann ich sehr viel lernen und erhalte wertvolle Impulse für meine eigene Weiterentwicklung.				
Ich nehme mir ausreichend Zeit zur Muße und zum Entspannen. Ich kenne meine Kraftquellen und tanke regelmäßig auf.				
Ich fühle mich fit und gesund. Sportliche Aktivitäten oder Bewegung gehören zu meinem Lebensalltag				
Ich gehe mit meiner Freizeit genauso verantwortungsbewusst um, wie mit meiner Arbeit.				
Ich nehme mein Leben selbst in die Hand. Meine Entscheidungen treffe ich stets aus tiefster Überzeugung und mit dem Gefühl „Jawohl, das passt für mich!“				

Desto mehr Defizite Sie feststellen, desto mehr sollten sie bewusst versuchen, wieder in eine gute Balance zu kommen. Haben Sie den Mut dafür auch eine Begleitung in Anspruch zu nehmen.