

Welche Säule wackelt? — Reflexionsbogen

Wie harmonisch ist Ihre Work-Life-Balance? Reflektieren Sie die 4 verschiedenen Bereiche Ihres Lebens und kreuzen Sie jeweils das Zutreffende an:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Beruf und finanzielle Situation | Trifft voll zu | Trifft eher zu | Neutral | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu |
| Ich bin zufrieden mit meinem Beruf. |  |  |  |  |  |
| Meine Arbeit erfüllt mich. |  |  |  |  |  |
| Ich finde genügend Zeit zur Erholung von der Arbeit. |  |  |  |  |  |
| Ich bin mit meinem Einkommen zufrieden. |  |  |  |  |  |
| Ich habe genug finanzielle Freiheit. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. Familie und Freund:innen | Trifft voll zu | Trifft eher zu | Neutral | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu |
| Ich verbringe ausreichend Zeit mit Freund:innen und Bekannten. |  |  |  |  |  |
| Ich fühle mich in meinem sozialen Umfeld wohl. |  |  |  |  |  |
| Ich erhalte genügend (emotionale) Unterstützung durch mein Umfeld. |  |  |  |  |  |
| Ich bin zufrieden mit meinen persönlichen Beziehungen. |  |  |  |  |  |
| Ich kann mich auf mein soziales Netzwerk verlassen. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. Gesundheit und Fitness | Trifft voll zu | Trifft eher zu | Neutral | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu |
| Ich ernähre mich gesund und schlafe ausreichend. |  |  |  |  |  |
| Ich treibe regelmäßig Sport. |  |  |  |  |  |
| Ich fühle mich körperlich fit. |  |  |  |  |  |
| Ich fühle mich oft überlastet oder erschöpft. |  |  |  |  |  |
| Ich fühle mich die meiste Zeit über energiegeladen. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. Sinnhaftigkeit und Werte | Trifft voll zu | Trifft eher zu | Neutral | Trifft eher nicht zu | Trifft nicht zu |
| Meine Arbeit entspricht meinen persönlichen Werten. |  |  |  |  |  |
| Ich habe das Gefühl, dass ich einen positiven Beitrag zu meinem Umfeld leiste. |  |  |  |  |  |
| Ich kann meinen persönlichen Interessen und Leidenschaften nachgehen. |  |  |  |  |  |
| Ich fühle mich erfüllt und glücklich. |  |  |  |  |  |
| Ich nehme mir regelmäßig Zeit, um über meine Ziele und Werte nachzudenken. |  |  |  |  |  |