

# 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.					