Work-Life-Balance Selbsttest

Mit diesem kleinen Test können Sie herausfinden, in wie weit Ihre vier Lebensbereiche in Balance sind.

- Familie und soziale Kontakte
- Gesundheit
- Beruf und Leistung
- Sinn und Werte

Wir gehen davon aus, dass die Summe aller vier Bereiche 100 Prozent ist. Überdenken Sie nun Ihre derzeitige Lebenssituation und teilen Sie diese 100% auf die vier Bereiche auf. Gehen Sie hierbei zuerst von der Realität aus und nicht von Ihrer Wunschsituation. Danach können Sie in der rechten Spalte eintragen, welche Verteilung Sie sich wünschen würden. Hierbei müssen nicht unbedingt alle Lebensbereiche mit 25% bewertet werden. Jeder Mensch hat andere Präferenzen und muss seine eigene Wohlfühl-Balance für sich selbst finden.

Work-Life-Balance Selbsttest

	Wie viel Zeit, Energie und Aufmerksamkeit widmen Sie diesem Lebensbereich?	Wie viel mehr würden Sie diesem Lebens-bereich gerne widmen?
Beruf und Leistung		
Familie, Freunde, soziale Kontakte		
Ihre Gesundheit		
Sinn und Werte des Lebens		

Weicht Ihre momentane Verteilung stark von Ihrer Wunschverteilung ab? Dann sind Sie keine Ausnahme. Bei sehr vielen von uns ist das Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben aus dem Gleichgewicht geraten.

Doch wenn Sie einem der Bereiche überdurchschnittlich viel Bedeutung geben, führt dies automatisch zu Vernachlässigungen und Problemen in den anderen Bereichen, die, wie Sie oben gelesen haben, eine wichtige Bedeutung für ein glückliches und zufriedenes Leben haben.

Nehmen Sie sich noch ein paar Minuten Zeit und überlegen Sie sich konkrete Schritte, wie Sie Ihre Wohlfühl-Balance erreichen können.

Welchen der vier Lebensbereiche möchten Sie sich gerne mehr widmen?

Work-Life-Balance Selbsttest

Fragen zur Selbstreflexion:

Was mache ich schon gut?

Wo habe ich noch Nachholbedarf?

Wie möchte ich meine Work-Life Balance künftig verändern?