

Work-Life-Balance – leichter gesagt als getan!

Du bist dein eigener bester Maßstab dafür, ob alles im Lot ist. Und du weißt am besten, wenn die Balance gestört ist. Voraussetzung dafür ist, dass du deine Bedürfnisse und Wünsche, ernst nimmst. Ein sehr einfaches Mittel ist dabei die Einschätzung auf einer Skala:

1. **Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben?**

Wo stehe ich auf einer Skala von 1- 10, wobei 10 für „Ich bin absolut zufrieden/besser könnte es gar nicht sein“ und 1 für "Ich bin sehr unzufrieden und unglücklich mit meinem Leben" steht.

1

10

2. **Was trägt alles dazu bei, dass Sie sich diese Bewertung gegeben haben?**

Überlegen Sie sich nun: Was funktioniert schon gut? Womit sind Sie zufrieden?

3. **Was müsste sein, damit Sie sich eine "10" geben?**

Stellen Sie sich nun die Frage: Mal angenommen, Sie stünden auf der 10, was wäre dann anders? Woran würden Sie das erkennen?

Vergessen Sie bitte für die Antwort auf diese Frage alles, was "einfach nicht geht" oder sonstige Hindernisse. Sie begeben sich auf den Pfad zu mehr Zufriedenheit und Glück in Ihrem Leben.

4. **Wie könnte ich von meiner Bewertung in Richtung "10" kommen?**

Denken Sie dabei nicht "von Null auf 100", sondern wenn Sie sich eine "5" gegeben haben, dann fragen Sie sich: "Was könnte ich tun, damit ich mir eine "6" gebe?

