**Life-Work-Balance**

* Vergegenwärtigen Sie sich den jeweiligen Lebensbereich, wie er in der ersten Spalte angegeben ist (z.B. bei Überschneidungen zwischen Freizeit und Soziales Leben) orientieren Sie sich bitte daran, was dabei für Sie im Vordergrund steht.
* Konkretisieren Sie dann in der zweiten Spalte bitte diesen Bereich durch solche Tätigkeiten, die diesem Bereich für Sie persönlich entsprechen.
* Tragen Sie dann in der dritten Spalte den geschätzten zeitlichen Umfang, den Sie für diesen Bereich durchschnittlich pro Woche derzeit aufwenden.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bereich** | **Was? - Konkrete Aktivitäten** | **Wieviel?**Std./Woche |
| **1. Arbeit:**Präsenzarbeit und Homeoffice |  |  |
| **2. Alltagsorganisation:**Job, Erledigungen |  |  |
| **3. Soziales Leben:**Kontakte, Beziehungen, Familie |  |  |
| **4. Aktive Freizeit:**Hobbies, Sport, geistige Interessen |  |  |
| **5. Muße:**Ruhe, zu sich kommen |  |  |
| **6. Als vertan erlebte Zeit** |  |  |
| **7. Schlaf** | **Qualität:** Wie nachhaltig und wie regelmäßig? |  |

Leicht geänderte Fassung nach ZM 3: Work Life Balance der Abteilung Schlüsselkompetenzen und Hochschuldidaktik der Universität Heidelberg ([CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed))