

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?	