

## Quick-Check „Balance“

Frage	ja	nein	Folgerungen
Haben Sie berufliche Ziele für die nächsten fünf bis 10 Jahre?			
Haben Sie private Ziele für Ihre unterschiedlichen Rollen (Familie, Freunde, Hobbies, etc.)?			
Leiten Sie aus Ihren Zielen Maßnahmen ab, die Sie schriftlich notieren und verfolgen?			
Ist Ihre Familie mit Ihrem beruflichen Engagement zufrieden?			
Sind Sie mit Ihrer „Anwesenheit“ in Ihrer Familie zufrieden?			
Engagieren Sie sich außerhalb Ihrer Familie ehrenamtlich?			
Haben Sie Hobbies, denen Sie Zeit widmen und die Sie befriedigen?			
Tun Sie regelmäßig etwas für Ihre Gesundheit bzw. Ihren Körper?			
Haben Sie eine Antwort auf die Frage nach dem Sinn Ihres Lebens?			
Sagen Sie Nein, wenn Ihnen die zeitliche Inanspruchnahme von Firma, Familie, Freunde, Ehrenamt zu viel wird?			
Haben Sie in den letzten zwei Wochen etwas nur für sich selbst getan?			
Benutzen Sie ein Zeitplanungsinstrument (Papier oder elektronisch) für Privates und Berufliches?			
Notieren Sie sich Ihre Aufgaben (beruflich und privat)?			
Kennen Sie den Unterschied zwischen Qualität und Perfektion und leben dies auch?			
Kümmern Sie sich aktiv um Ihre wichtigen Aufgaben und planen für diese Zeit ein?			
Reservieren Sie in Ihrem Zeitplanungsinstrument Zeiten für Familie, Freunde und das Nichtstun?			



QuickCheck „Balance“

© cope®, 2004, Alle Rechte vorbehalten

## **Bewertung**

### **13 - 16 mal Ja**

Super – Sie sind ein Profi! Ihre Balance scheint zu funktionieren.

### **8 - 12 mal Ja**

Na – einiges haben Sie schon gut auf der Reihe, aber Optimierungsbedarf gibt es doch noch.

### **4 - 7 mal Ja**

So, so – Ihre Balance hat es wohl nicht so leicht mit Ihnen. Wenn Sie besser Nein sagen würden und Ihre Ziele klar hätten, dann wäre die Balance leichter zu halten. Nutzen Sie die Spalte „Folgerungen“, um Ihren Umgang mit sich zu verändern. Und fangen Sie gleich an!

### **Unter 4 mal Ja**

Sie müssten schon unter den Folgen einer unausgeglichene Balance „leiden“. Nehmen Sie diesen Leidensdruck und gehen damit in Aktion. Die Fragen zielen ja schon in die notwendige Richtung. Freuen Sie sich auf mehr Zeit für sich, Ihr Umfeld und eine größere Zufriedenheit!

Viel Erfolg mit Ihrer Balance!