

Stimmt Ihre Balance?

Überprüfen Sie, welche der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen. Keine Sorge: Das Ergebnis behalten Sie für sich – das ist ja schließlich ziemlich persönlich und wird nicht in der Klasse besprochen. Denken Sie einfach mit Hilfe der Fragen kurz über Ihr derzeitiges Leben nach. Wenn Sie viele Kreuze machen konnten, scheinen Sie vieles richtig zu machen. Glückwunsch! Wenn nicht, achten Sie im weiteren Verlauf der Unterrichtseinheit einfach besonders darauf, wie Sie Ihre Lebensbalance besser in den Griff bekommen.

- Ich kann nach Feierabend gut abschalten und denke an andere Dinge als an die Arbeit.
- In meiner Freizeit tue ich in der Regel Dinge, die sich komplett von meiner Arbeit unterscheiden.
- Ich bin meistens ausgeglichen und gut drauf.
- Ich fühle mich in der Regel voller Energie und Tatendrang.
- Nachts schlafe ich tief und fest und wache nur ganz selten auf.
- Ich pflege meine Freundschaften und treffe mich regelmäßig mit meinen Freunden/Freundinnen.
- Ich kann mich gut konzentrieren und mache selten Fehler.
- Ich bin voller Selbstvertrauen und weiß, was ich kann.
- Ich nehme mir genug Zeit für meine Hobbies.
- Während der Arbeit mache ich regelmäßig Pausen, um neue Energie zu tanken.
- Überstunden sind zum Glück die Ausnahme und nicht die Regel.
- Ich nehme mir regelmäßig Zeit für Sport.
- Ich kann meine Arbeit meistens in Ruhe und mit Gelassenheit erledigen.
- Morgens nehme ich mir genug Zeit für ein Frühstück.
- Ich lege Wert auf gesundes Essen und greife nur selten zu Fastfood wie TK-Pizza, Burger etc.