

Quiz: „Das Leben im Griff?“

Entscheiden Sie sich, wie der Satz jeweils weitergeht. Es stehen immer zwei Lösungen zur Auswahl. Lesen Sie die Anfangsbuchstaben der richtigen Antworten von oben nach unten – und schon haben Sie das Lösungswort! Gesucht ist ein Lebensbereich, der vor allem in stressigen Zeiten schnell zu kurz kommt.

Ein Quality Day ist

- A > ... eine Erfindung des TV-Senders RTL für verhaltensgestörte Kinder – eine Auszeit für Eltern
- E > ... ein Tag ohne Internet und ohne Handy – an dem Freundschaften einfach „nur live“ gepflegt werden

Damit die arbeitsfreie Zeit wirklich erholsam ist, sollten Sie

- R > ... für Kontrasterlebnisse sorgen (also etwas anderes tun und erleben als während der Arbeit)
- N > ... sie mit möglichst vielen privaten Terminen ausfüllen (damit man nicht doch weiterarbeitet)

Die Orte, an denen Auszubildende am häufigsten ihr Handy checken, sind:

- G > ... das Auto und die Berufsschule (die einzigen Orte, wo man ungestört ist)
- H > ... das Bett und das WC (die einzigen Orte, wo man keine Pflichten hat)

Dass die Lebensbalance gestört ist, merken Sie unter anderem daran, dass

- O > ... Sie nicht mehr abschalten können, reizbar werden, sich nicht mehr konzentrieren können
- E > ... Ihre Freunde Sie immer öfter von der Arbeit abhalten

Damit Ihre Kräfte für ein langes Arbeitsleben reichen, sollten Sie

- B > ... zusätzlich zum Muskeltraining auch Eiweißprodukte zu sich nehmen
- L > ... schon jetzt gut auf sich achten und nicht ständig über die eigenen Grenzen gehen

Freundschaften müssen gepflegt werden, damit sie nicht verschwinden, z. B. indem Sie

- E > ... möglichst viele SMS verschicken und Ihr Leben auf facebook etc. mit möglichst vielen teilen
- U > ... sich immer wieder persönlich und live treffen, zusammen was erleben, miteinander interessante Gespräche führen

Wenn die Arbeit das einzig Wichtige im Leben ist

- N > ... bekommen Sie im Falle einer Krise im Arbeitsleben ganz schön Probleme
- R > ... können Sie sich in Ruhe voll auf sie konzentrieren und werden durch nichts anderes abgelenkt

Für eine gelingende Lebensbalance

- N > ... sollten Sie allen sechs Life-Domains (Lebensbereichen) möglichst gleich viel Zeit widmen
 - G > ... gibt es keine Pauschallösung: Jeder Mensch muss die für ihn beste Aufteilung der sechs Bereiche immer wieder neu überprüfen und festlegen.
-