

Tipps für eine gelingende Lebensbalance

Achten Sie auf	Warum?	Wie?
Ihren Körper	<ul style="list-style-type: none"> - ohne den kann ich nicht arbeiten - damit ich lange gut aussehe - das Leben macht keinen Spaß, wenn man krank ist 	<ul style="list-style-type: none"> - Sport machen - gut frühstücken - Brote statt Schokoriegel - um max. 23 Uhr schlafen gehen - wenig Rauchen und Alkohol
Ihren Freundeskreis	<ul style="list-style-type: none"> - wenn ich den nicht pflege, schlafen die Freundschaften ein - Freunde helfen in Krisen - haben immer ein offenes Ohr - ich bin nie allein - Freunde geben Bestätigung - machen jeden Spaß mit 	<ul style="list-style-type: none"> - sms, facebook, WhatsApp - persönliche Treffen – live! – z. B. am Quality Day - andere mit meiner guten Laune anstecken - an Geburtstage denken - für sie da sein - einladen und für sie kochen
Ihre Erholung	<ul style="list-style-type: none"> - sonst lässt die Konzentration nach - die Leistungsfähigkeit sinkt - ich bin nicht mehr fit - ich muss noch 50 Jahre arbeiten - mal runterkommen - Zeit haben zum Nachdenken - Mittagspause = mittags Pause! 	<ul style="list-style-type: none"> - Pause machen - Kontrasterlebnisse, z. B. im Urlaub - mal nichts tun - kein Freizeitstress - TV/Radio ausgeschaltet lassen - Quality Day zum Runterkommen - auch mal Nein-Sagen wagen
Ihre Familie	<ul style="list-style-type: none"> - ist immer für mich da - fängt mich auf/stärkt mir den Rücken - unterstützt mich finanziell 	<ul style="list-style-type: none"> - sich um die jüngeren Geschwister kümmern - den Großeltern helfen - im Haushalt helfen - Rasen mähen
Ihre Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> - gibt Erfolgserlebnisse - ermöglicht Weiterbildung - zeigt mir, ich bin wichtig - sichert Einkommen/Broterwerb - muss ich viele Jahre lang machen 	<ul style="list-style-type: none"> - mich anstrengen - mein Bestes geben - freiwillig fortbilden - die Kollegen und Kolleginnen unterstützen - Rücksicht nehmen
Ihre Hobbies	<ul style="list-style-type: none"> - man braucht noch was anderes neben der Arbeit, falls es mal im Job nicht so gut läuft - damit auch mit 70 keine Langleweile aufkommt 	<ul style="list-style-type: none"> - Mal- oder Kochkurs buchen - Tanzen oder Fußballspielen gehen - Skater-Gruppe - bei einer Band mitmachen