

## Tipps für eine gelingende Lebensbalance

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