

Leben in Balance

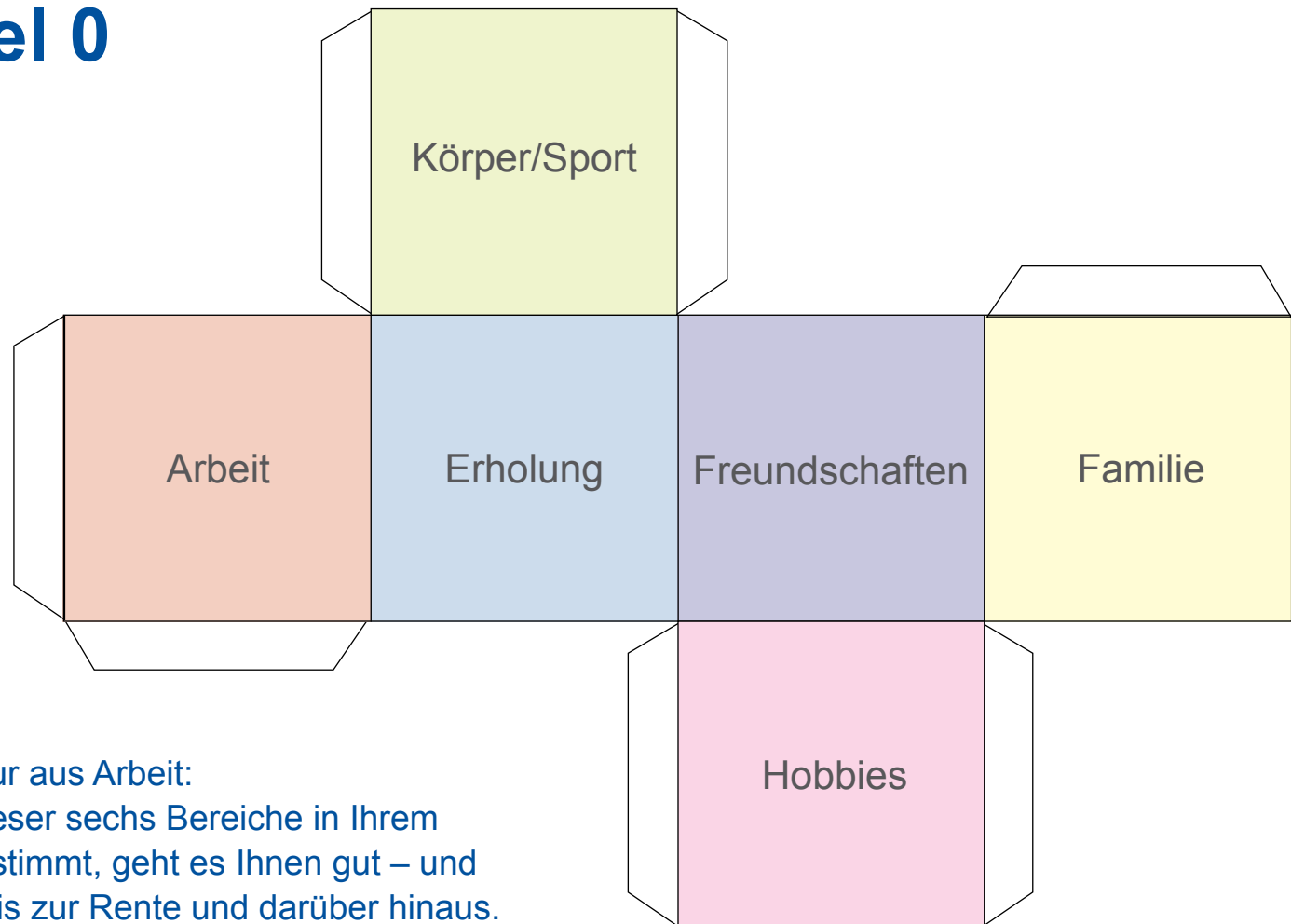
Immer schön austarieren

09 | 2014

www.dguv.de/lug

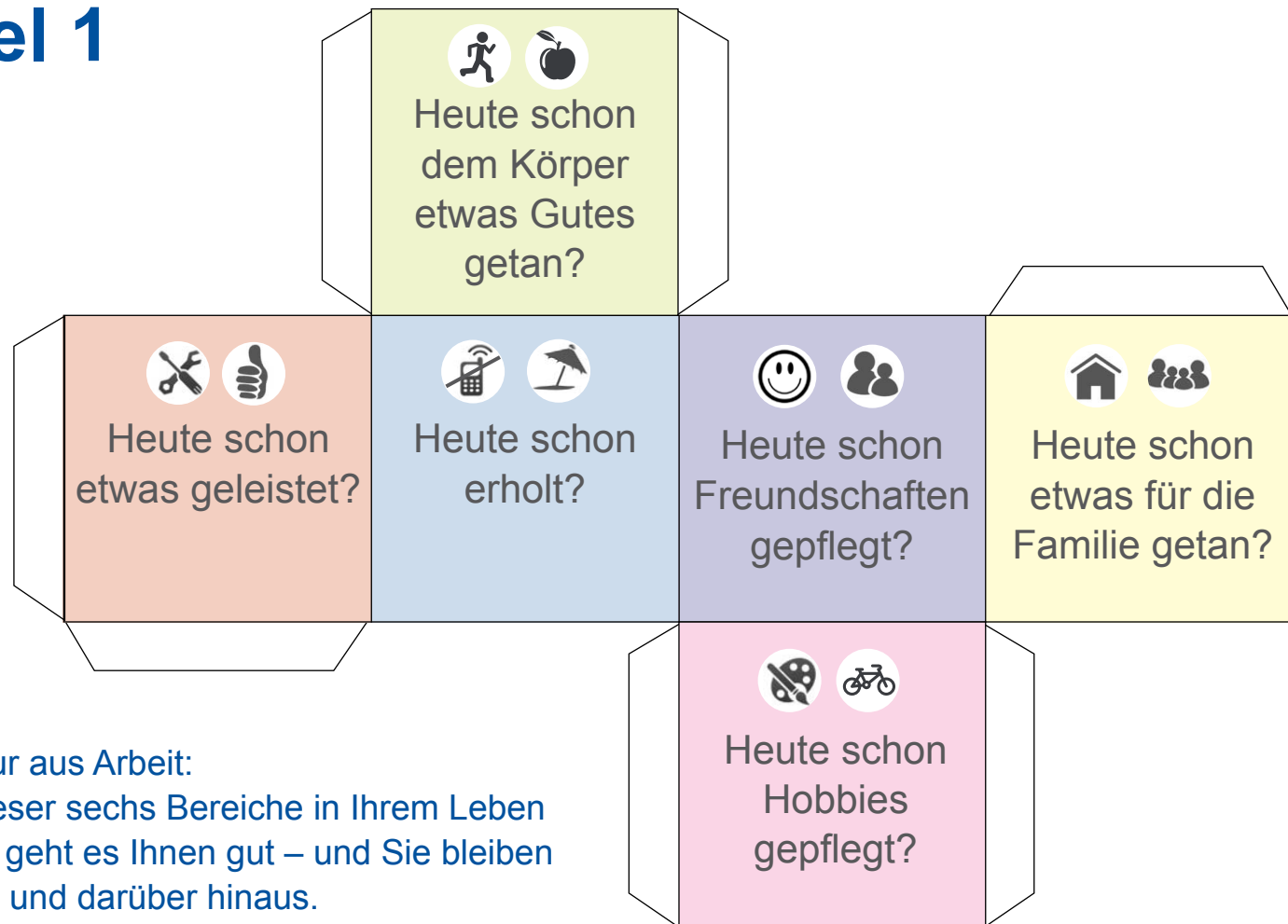
Folie 1

Bastelwürfel 0



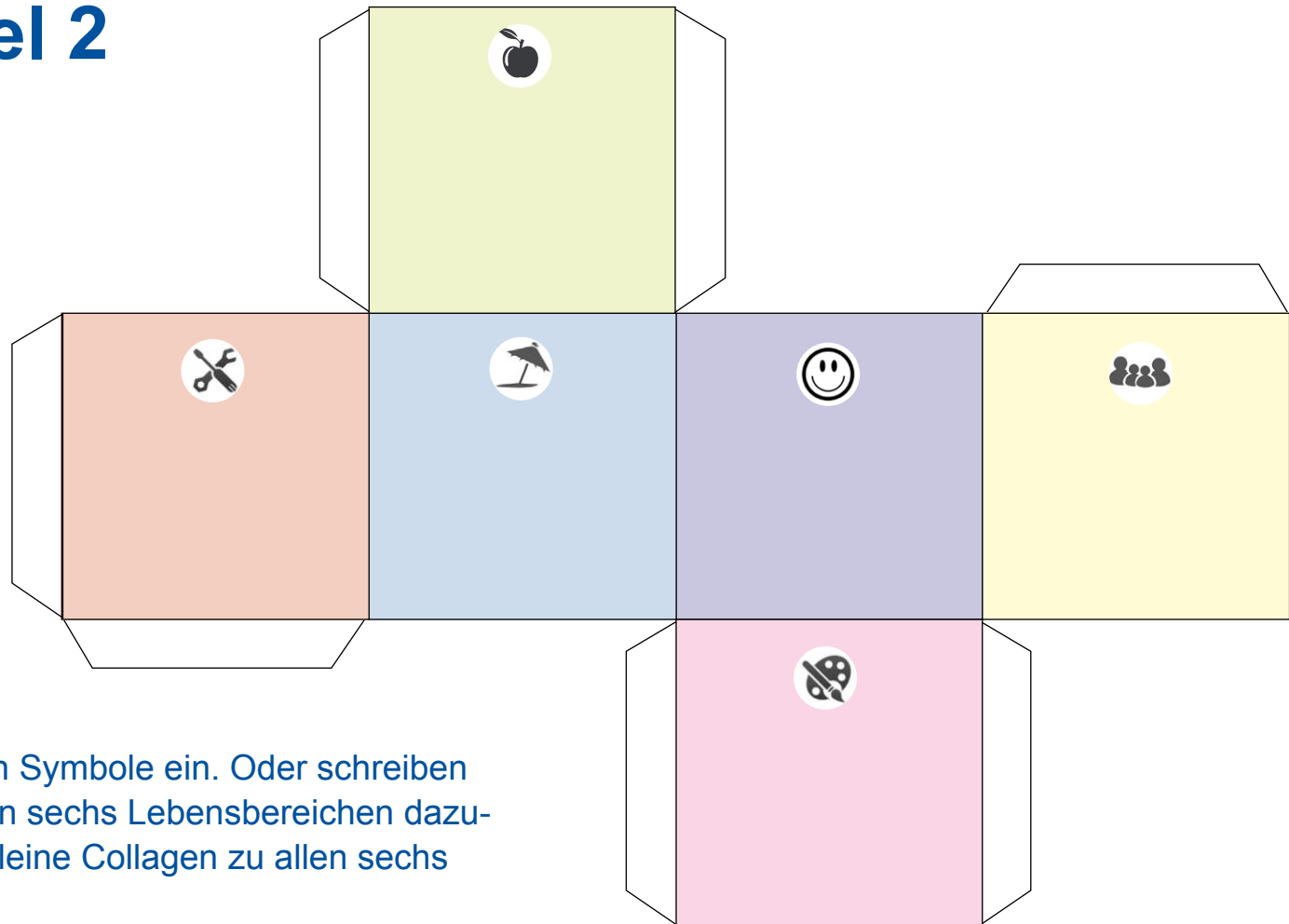
Ihr Leben besteht nicht nur aus Arbeit:
Erst wenn die Balance dieser sechs Bereiche in Ihrem
Leben für Sie persönlich stimmt, geht es Ihnen gut – und
Sie bleiben arbeitsfähig bis zur Rente und darüber hinaus.

Bastelwürfel 1



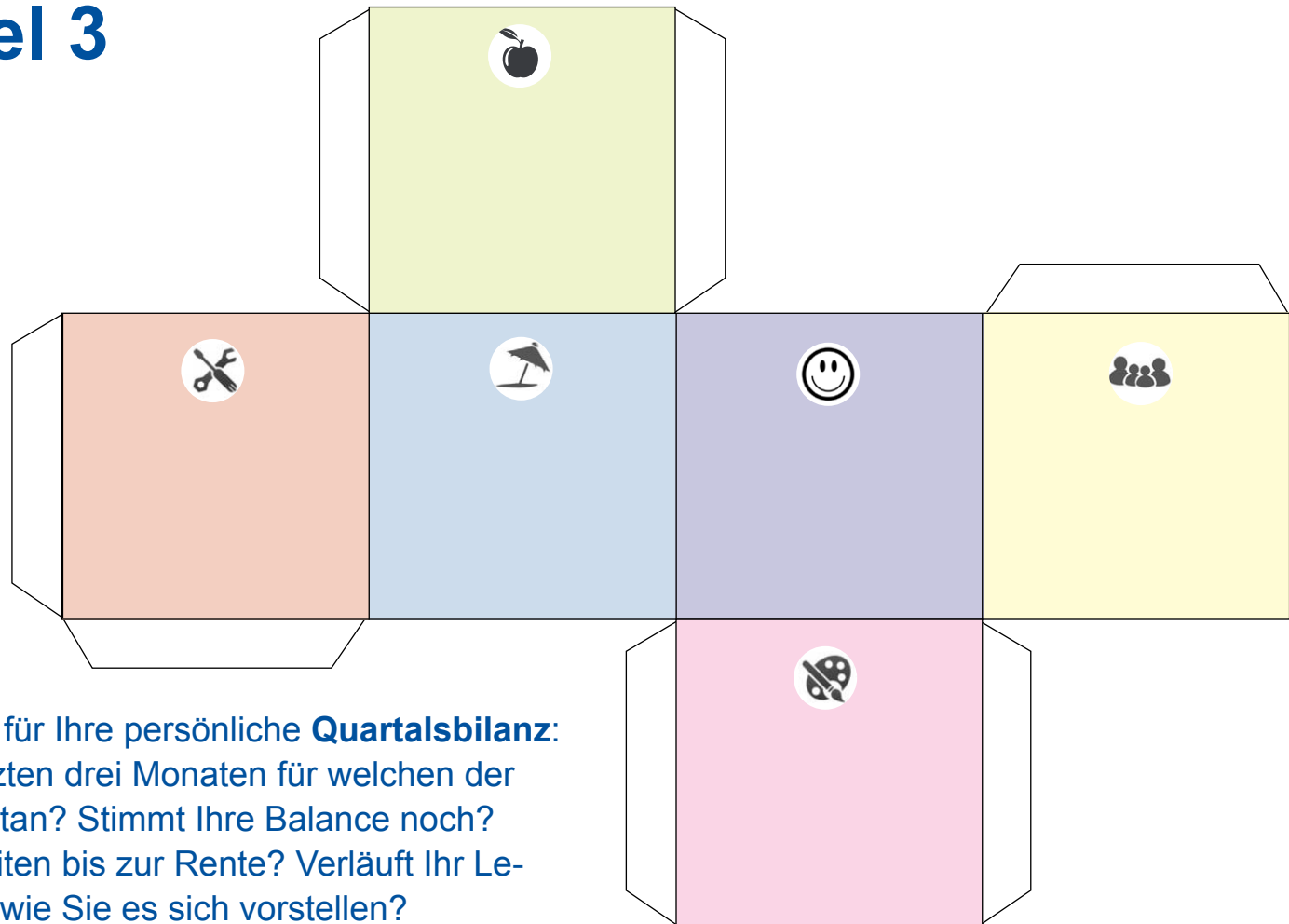
Ihr Leben besteht nicht nur aus Arbeit:
Erst wenn die Balance dieser sechs Bereiche in Ihrem Leben
für Sie persönlich stimmt, geht es Ihnen gut – und Sie bleiben
arbeitsfähig bis zur Rente und darüber hinaus.

Bastelwürfel 2



Zeichnen Sie Ihre eigenen Symbole ein. Oder schreiben Sie auf, was für Sie zu den sechs Lebensbereichen dazu gehört. Oder kleben Sie kleine Collagen zu allen sechs Bereichen.

Bastelwürfel 3



Nutzen Sie diese Vorlage für Ihre persönliche **Quartalsbilanz**:
Was haben Sie in den letzten drei Monaten für welchen der
sechs Lebensbereiche getan? Stimmt Ihre Balance noch?
Können Sie so durcharbeiten bis zur Rente? Verläuft Ihr Le-
ben so zufriedenstellend, wie Sie es sich vorstellen?

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Lebensbalance,
September 2014

Herausgeber:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV),
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion:

Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich);
Gabriele Albert, Wiesbaden

Text:

Dr. Anne Katrin Matyssek, Köln

Fachliche Beratung:

Prof. Dr. Dirk Windemuth, Leiter des Instituts für
Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen
Unfallversicherung (IAG) in Dresden, Professor an
der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden,
Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de

Dieser Foliensatz gehört zu den Unterrichts-
materialien „Lebensbalance“, September 2014.
Unter www.dguv.de/lug finden Sie zu diesem Thema
folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- 3 Arbeitsblätter, eines davon mit Lösungsblatt
- 1 Schaubild