

Checkliste für eine gute Work-Life-Balance

1. **Prioritäten setzen:** Definieren Sie Ihre persönlichen und beruflichen Prioritäten. Identifizieren Sie, was Ihnen im Leben wichtig ist, und richten Sie Ihre Zeit und Energie entsprechend aus.
2. **Zeitmanagement:** Entwickeln Sie effektive Zeitmanagement-Fähigkeiten. Planen Sie Ihre Aufgaben und Aktivitäten im Voraus, setzen Sie realistische Ziele und delegieren Sie Aufgaben, wenn möglich. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Zeit für Erholung und Entspannung einplanen.
3. **Grenzen setzen:** Lernen Sie, Grenzen zu setzen und sagen Sie auch mal "Nein". Überfordern Sie sich nicht mit zu vielen Verpflichtungen und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und Ihre Bedürfnisse.
4. **Arbeitgeberkommunikation:** Kommunizieren Sie offen und ehrlich mit Ihrem Arbeitgeber über Ihre Bedürfnisse in Bezug auf die Work-Life-Balance. Diskutieren Sie flexible Arbeitszeiten, Homeoffice-Möglichkeiten oder andere Optionen, die Ihnen helfen können, eine bessere Balance zu erreichen.
5. **Pausen machen:** Gönnen Sie sich regelmäßige Pausen während der Arbeitszeit, um Ihre Batterien aufzuladen. Nutzen Sie diese Pausen für kurze Spaziergänge, Dehnungsübungen oder einfach nur zum Entspannen.
6. **Zeit für Hobbys und Interessen:** Schaffen Sie Zeit für Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und Ihre Interessen widerspiegeln. Egal ob es sich um Sport, Lesen, Malen, Musik oder andere Hobbys handelt, setzen Sie Zeit dafür in Ihrem Terminkalender fest.
7. **Digitale Entgiftung:** Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für eine digitale Entgiftung. Schalten Sie Handys, Tablets und Computer aus und genießen Sie Momente der Ruhe und Abwesenheit von Bildschirmen.
8. **Unterstützung suchen:** Suchen Sie Unterstützung von Familie, Freunden oder Kollegen. Teilen Sie Ihre Herausforderungen und Sorgen mit anderen und bitten Sie um Hilfe, wenn Sie sie brauchen.
9. **Selbstfürsorge:** Sorgen Sie gut für sich selbst. Achten Sie auf ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität. Pflegen Sie Ihre sozialen

Beziehungen und finden Sie Wege, um Stress abzubauen, z.B. durch Meditation oder Entspannungstechniken.

10. **Reflexion und Anpassung:** Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Work-Life-Balance und passen Sie sie bei Bedarf an. Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse und Prioritäten, daher ist es wichtig, Ihre Balance individuell anzupassen.