



Selbsttest Work-Life-Balance

	Dimension 1: Lebensvision	fast nie	oft	fast immer
1.	Ich sehe einen Sinn in meinem Leben und was ich mache.			
2.	Ich habe genügend Zeit für Stille, Muse und Erholung?			
3.	Ich freue mich am Leben und bin glücklich.			
4.	Ich habe die globale Perspektive im Fokus. (World-Life-Balance)			
5.	Ich bin mir bewusst und mir ist klar, was ich jeweils mache.			
6.	Ich vermeide nach Vergnügen zu streben.			
7.	Ich kann hinschauen, was bei mir und um mich passiert.			
8.	Ich kann akzeptieren, was bei mir und um mich passiert.			
9.	Ich handle achtsam, stimmig und authentisch.			
10.	Selbsterkenntnis ist mein ständiger Begleiter.			
	Summe			

	Dimension 2: Soziales Umfeld	fast nie	oft	fast immer
11.	Habe ich 3 echte Freunde?			
12.	Kümmere ich mich um meine Familie und Bekannten?			
13.	Lebe ich in einer Gemeinschaft anstatt anonym?			
14.	Engagiere ich mich? (bsp. ökologisch, sozial, spirituell)			
15.	Lebe ich in einer befriedigenden Partnerschaft?			
16.	Sind Kinder irgendwo Teil meines Lebens?			
17.	Kann ich Nein sagen und auch mit mir selber sein?			
18.	Lebe ich in einer gesunden Umgebung? (Lärm, Luft, Enge)			
19.	Bin ich mit meiner Sexualität zufrieden?			
20.	Spreche ich darüber, wie es mir geht?			
	Summe			

	Dimension 3: Körper & Gesundheit	fast nie	oft	fast immer
21.	Ich bewege mich regelmässig. (bsp. Sport, Spazieren)			
22.	Ich ernähre mich gesund. (wenig Kaffee, Zucker, Fleisch)			
23.	Ich schlafe genügend und gut.			
24.	Meine Work-Life-Balance ist mir bewusst und wichtig.			
25.	Ich gehe regelmässig in die Natur.			
26.	Ich kümmere mich um meine Gesundheit.			
27.	Ich bin mit meinem Körper zufrieden.			
28.	Ich verzichte auf Medikamente.			
29.	Ich verzichte regelmässig auf TV und Internet.			
30.	Ich nehme mir Zeit für Erholung und Wellness.			
	Summe			

	Dimension 4: Beruf & Business	fast nie	oft	fast immer
31.	Habe ich eine spannende Arbeit?			
32.	Habe ich genügend Kompetenzen und Verantwortung?			
33.	Bin ich zufrieden, wenn ich von der Arbeit nach hause gehe?			
34.	Gehört Burnout-Prävention im Betrieb offen dazu?			
35.	Trägt meine Arbeit positiv zu meiner Work-Life-Balance bei?			
36.	Ist das Produkt / die Leistung sinnvoll, nachhaltig und wichtig?			
37.	Ich bin gut eingebunden und fühl mich gewürdigt.			
38.	Ich finde die Anzahl Stunden meiner Arbeit ok. (keine Überzeit)			
39.	Ich gehe nach hause und habe keine Arbeit mit dabei.			
40.	Ich kann innovativ sein und meine Ideen einbringen.			
	Summe			

Für jede Antwort im Feld *fast immer* erhalten sie 1 Punkt, für *oft* je ½ Punkt und für *fast nie* 0 Punkte. Übertragen Sie nun bitte die Summe je Dimension in diese Graphik:

