

Selbsttest – kurz, aber bündig!

Fühle ich mich so gesund und entspannt, so wie ich es mir wünsche?

Bringt mir meine Arbeit die Befriedigung, die ich mir vorstelle?

Lebe ich privat eine glückliche Beziehung, so wie ich es mir wünsche?

Habe ich das Gefühl, das zu leben, wofür ich geboren wurde?

Kommt mein Potenzial voll zur Entfaltung, so wie es könnte?

Selbsttest – Auswertung

Dieser kleine Selbsttest soll nur eine Tendenz zeigen, wo Sie stehen, ohne Anspruch auf vollständige Richtigkeit.

Wie viele der 5 Fragen können Sie mit gutem Gewissen mit „Ja“ beantworten?

Es ist nicht wichtig, wie viele „Ja“ sie haben, es ist wichtiger, dass Sie ehrlich spüren, wo Sie gerade stehen.

Eine Work-Life-Balance kann auch kurzfristig nicht in idealer Balance sein, doch mittel- und langfristig sollte sie schon ausgeglichen sein.