



WORK LIFE BALANCE

© Ferenc Rauschenbach

ARBEITSBLÄTTER - CHECKLISTEN - SELFMANAGEMENT



1. BERUF/AUFGABE/LEISTUNG/KARRIERE/ERFOLG

Würde ich am liebsten was anderes machen?
Hat das was ich mache für mich einen Sinn?
Erschaffe ich was Gutes und Nützliches?
Mache ich es gerne?
Bin ich stolz darauf?
(beruflich & privat)



2. FAMILIE/PARTNERSCHAFT/FREUNDE/ZUWENDUNG

Verstelle ich mich oder sage ich frei was ich denke?
Welche Menschen habe ich in meinem Umfeld?
Machen sie mich stärker oder schwächer?
Bin ich gern mit ihnen zusammen?
Tut mir die Beziehung gut?



3. PERSÖNLICHKEIT/SPIRITUALITÄT/SINN/SELBSTVERWIRKLICHUNG

Was würde ich bereuen nie gemacht zu haben?
Will ich bis zum Ende so weiterleben?
Habe ich ein Ziel und ein Warum?
Reicht mir mein „jetzt“?
Habe ich Zeit für mich?



4. GESUNDHEIT/FITNESS/ERHOLUNG/ERNÄHRUNG/LEBENSERWARTUNG

Wann habe ich das letzte Mal vollkommene Stille genossen?
Esse ich regelmäßig und abwechslungsreich?
Kann ich direkt ein- und durchschlafen?
Bewege ich mich ausreichend?
Schlafe ich genug?



5. FINANZEN/EINKOMMEN/WOHLSTAND/VERMÖGEN

Kann ich mit Geld umgehen oder kontrollieren mich meine Finanzen?
Habe ich Glaubenssätze die Sinn und zeitgemäß sind?
Fühle ich mich oder bin ich finanziell sicher?
Kenne ich Frust und Stresskäufe?
Was geben mir Statussymbole?





SORTIERE DEINE 5 LEBENSBEREICHE

Sortiere deine Lebensbereiche nach Wichtigkeit!
1 ist mir das Wichtigste - 5 ist mir weniger wichtig

In welchem Bereich wäre eine Veränderung gut?
1 da muss ich was ändern - 5 perfekt wie es ist



BERUF/LEISTUNG



FAMILIE/BEZIEHUNGEN



PERSÖNLICHKEIT/SINN



GESUNDHEIT/ERHOLUNG



FINANZEN/WOHLSTAND



BERUF/LEISTUNG



FAMILIE/BEZIEHUNGEN



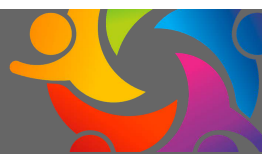
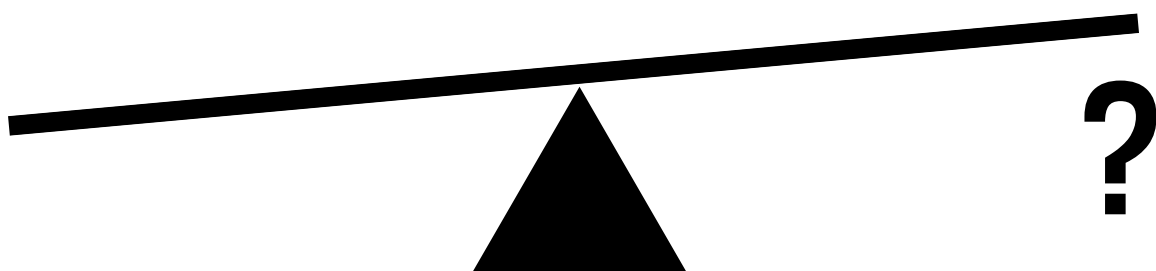
PERSÖNLICHKEIT/SINN



GESUNDHEIT/ERHOLUNG



FINANZEN/WOHLSTAND





BERUF/AUFGABE/LEISTUNG/KARRIERE/ERFOLG

FAMILIE/PARTNERSCHAFT/FREUNDE/ZUWENDUNG

PERSÖNLICHKEIT/SPIRITUALITÄT/SINN/SELBSTVERWIRKLICHUNG

GESUNDHEIT/FITNESS/ERHOLUNG/ERNÄHRUNG/LEBENSERWARTUNG

FINANZEN/EINKOMMEN/WOHLSTAND/VERMÖGEN

29.11.16

mit den Kinder gespielt und Quatsch gemacht

Auszeit genommen



30.11.16

neues Arbeitsblatt Work Life Balance fertig gemacht

Kinder heute zum Turnen und Fußball gebracht, am Abend Märchen vorgelesen

neue Blogartikel gelesen und ein neues Buch bestellt

Dehnübungen für Rücken gemacht

Haushaltsbuch: Monatsbilanz November



01.12.16

neuen Beitrag im Blog veröffentlicht,

Fitnessstudio gewesen



02.12.16

.....





BEMERKUNGEN

Druck dir die Seite Erfolgsgjournal aus und schreibe täglich einmal rein was du gestern Positives in deinen Lebensbereichen gemacht hast.

Wir Menschen merken Negatives schneller und behalten es länger in Erinnerung als Positives. Ein Erfolgsgjournal ist kein Tagebuch in dem etwas Negatives kommt. Du schreibst hier immer deine Erfolge rein. Alles Positive und Gute was du geleistet hast oder dir widerfahren ist.



Jede Kleinigkeit ist eine Notiz wert, je mehr umso besser, jedoch nie ein Muss, finde den für dich gesunden Mittelweg.

WARUM SOLLTE ICH EINEN ERFOLGSJOURNAL FÜHREN?

Ein Erfolgsgjournal dient zur Motivation und stärkt das Selbstvertrauen. In Kombination mit den Farben und Work Life Balance ist es auch eine IST-Analyse. Es schafft einen Überblick und zeigt dir wie aktiv du in deinen einzelnen Lebensbereichen bist und hilft dir damit frühzeitig einen Bedürfnismangel zu erkennen.



WANN UND WIE OFT SOLLTE ICH DAS ERFOLGSJOURNAL BENUTZEN?

Ich empfehle dir einen Monat lang täglich reinzuschreiben. Und das ganze nach paar Monaten zu wiederholen um eine Bilanz zu ziehen.



Selbst benutze ich es durchgängig jeden Morgen.

Letztlich musst du es für dich ausprobieren und entscheiden wie es für dich am besten funktioniert. Das kann nachher wöchentlich sein oder auch sporadisch.



Gut funktioniert dabei ein mehrfarbiger Kugelschreiber.

bei Amazon ansehen
(Werbung)

Ich wünsche Dir viel Erfolg :)





Dir hat dieses Arbeitsblatt gefallen?
DANN FOLGE MIR IN DEN SOCIAL MEDIA

Klicke auf eines der Buttons! Du erhältst immer die neueste Inhalte und Goodies!



FACEBOOK



INSTAGRAM



PINTEREST



TWITTER



GOOGLE+

