

Balance-Check

Finden Sie heraus, wie sehr Ihr Leben im Gleichgewicht ist

Lebensqualität und Lebensglück sind nicht von einem einzelnen Lebensbereich abhängig, sondern ergeben sich aus einem Zusammenspiel mehrerer Bereiche wie Beziehung, Arbeit, körperliches Wohlbefinden, Freizeit oder Selbstverwirklichung. Diese beeinflussen sich gegenseitig und die Überbewertung eines Bereichs hat oft die Vernachlässigung eines anderen zur Folge - Zeit und Energie stehen uns nur in begrenztem Umfang zur Verfügung.

Entscheidend für eine hohe Lebensqualität ist die Balance zwischen mehreren Lebensbereichen. Wie gut befindet sich Ihr eigenes Leben im Gleichgewicht?

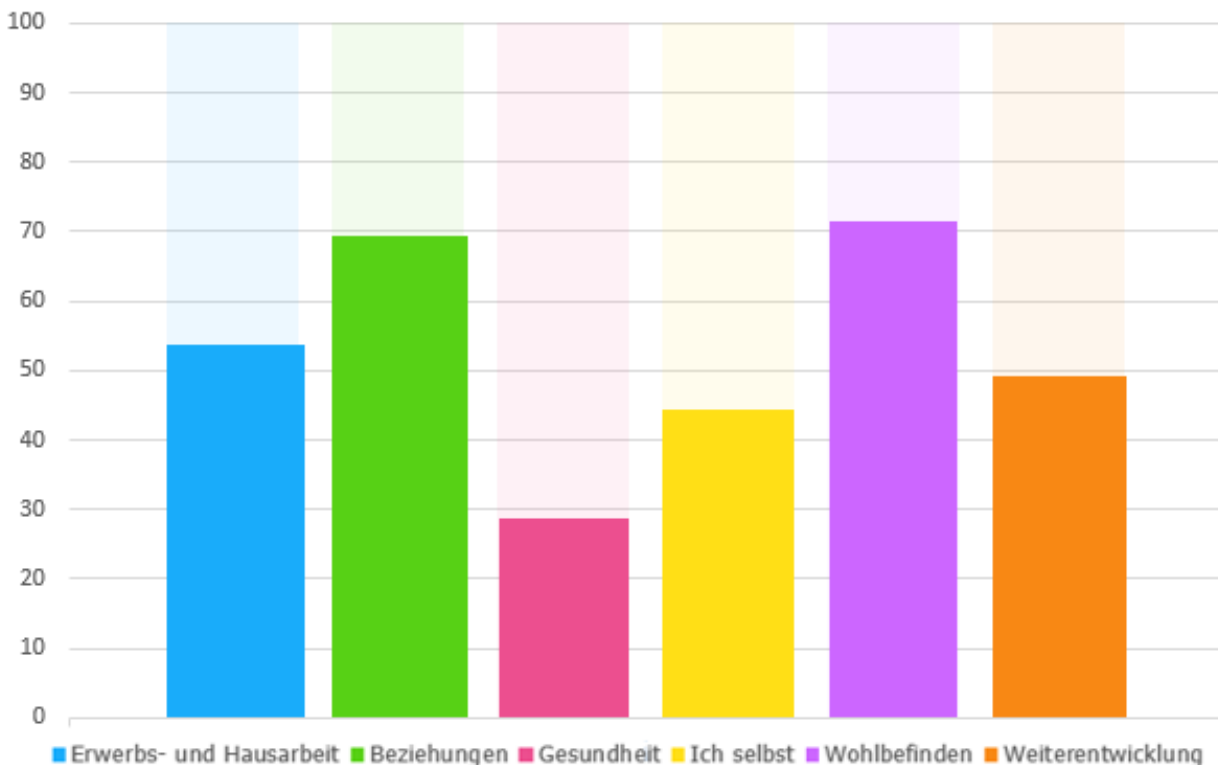
Machen Sie Ihre persönliche Standortbestimmung!

So gehen Sie vor:

Lesen Sie den folgenden Balance-Check durch und geben Sie für jede der insgesamt 30 Aussagen an, wie gut sie auf einer Skala von 0 bis 10 auf ihre Situation zutrifft. Dabei bedeuten 0 Punkte, dass die Aussage überhaupt nicht stimmt. 10 Punkte heissen, dass sie vollständig zutrifft.

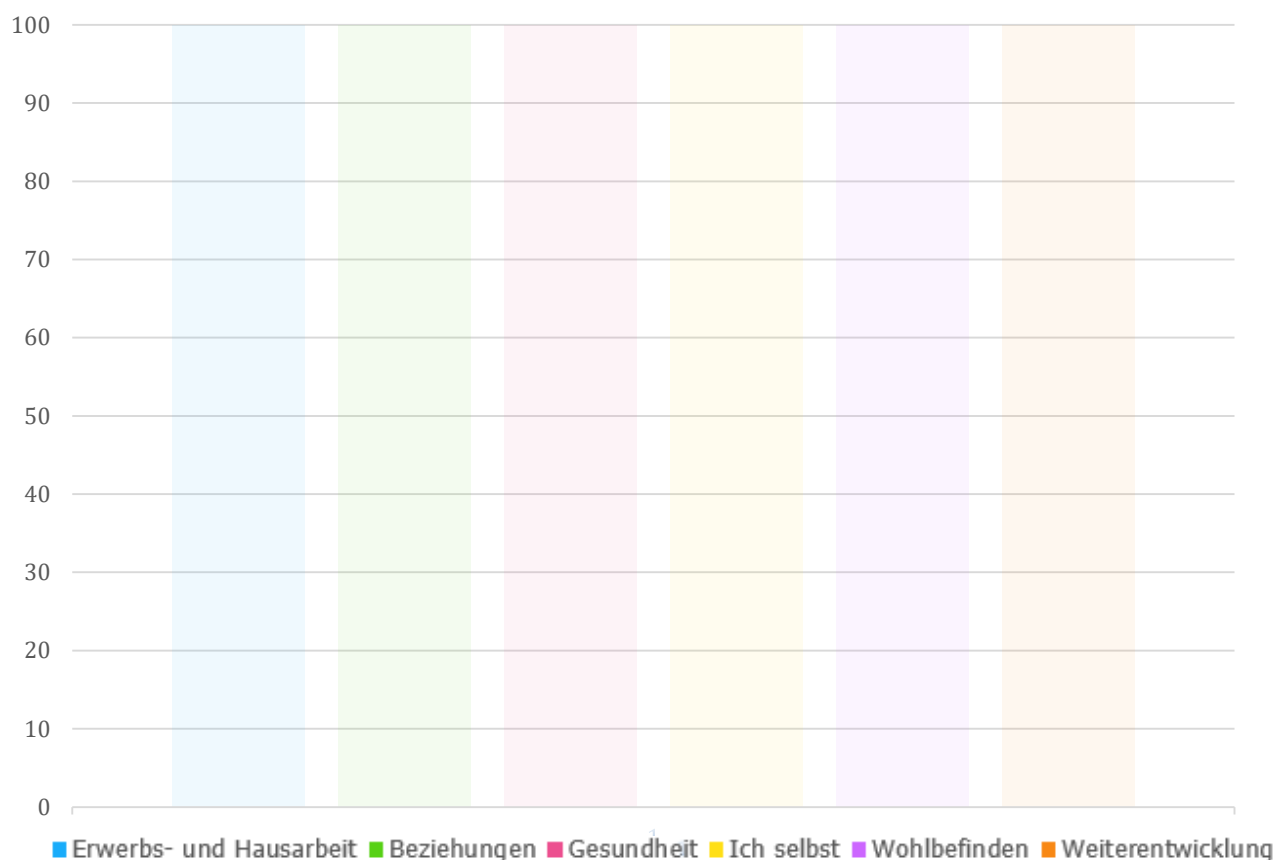
Wenn Sie alle fünf Aussagen eines Bereichs beurteilt haben, zählen Sie die Punkte pro Bereich zusammen und multiplizieren die Summe mit zwei. Tragen Sie das Resultat in das Säulendiagramm ein, so wie im folgenden Beispiel:

Balance-Check - Beispiel einer Auswertung:



Balance - Check	
Erwerbs- und Hausarbeit	0 - 10 Punkte pro Frage
Meine Arbeit erfüllt mich.	
Meine Arbeit wird anerkannt und geschätzt.	
Ich habe genug finanzielle Mittel um meine Bedürfnisse zu erfüllen.	
Ich fühle mich meinem Aufgabenpensum und meiner Verantwortung gewachsen.	
Nach getaner Arbeit kann ich gut abschalten und mich auf die Dinge konzentrieren, die ich gerade tue.	
Total	x2
Beziehungen	0 - 10 Punkte pro Frage
Ich habe einen stabilen und bereichernden Freundeskreis.	
Ich nehme mir Zeit für Familie und Freunde/Freundinnen.	
Meine Familie/Partner-in/Freund-in geben mir Kraft und ich fühle mich zugehörig.	
Wenn es mir nicht gut geht, weiss ich immer, an wen ich mich wenden kann. Darauf kann ich mich verlassen.	
Ich habe Zeit und Energie, auch etwas für die Gemeinschaft/Gesellschaft zu tun.	
Total	x2
Gesundheit	0 - 10 Punkte pro Frage
Ich fühle mich am Morgen ausgeruht.	
Ich habe genügend Bewegung und halte mich körperlich fit.	
Ich esse regelmässig und ausgewogen und trinke genug.	
Ich benötige keine Genussmittel (zB. Koffein, Alkohol), um mich hoch- oder runterzufahren.	
Ich leide selten unter körperlichen Beschwerden wie Kopf-, Rückenschmerzen oder Verdauungsproblemen.	
Total	x2
Ich selbst	0 - 10 Punkte pro Frage
Ich kann mich in meiner Freizeit meinen Interessen und Hobbies widmen.	
Ich praktiziere einen gesunden Egoismus und kann gut „nein“ sagen.	
Ich schaffe es regelmässig, mir Pausen oder eine Auszeit zu gönnen.	
Ich kann meine Meinung gut äussern und stehe zu meinen Bedürfnissen.	
Es fällt mir leicht, meine Pläne anzupacken und umzusetzen.	
Total	x2
Wohlbefinden	0 - 10 Punkte pro Frage
Ich lebe mein Leben, so wie ich es mir wünsche.	
Ich geniesse den Augenblick und grübele selten über die Vergangenheit nach oder Sorge mich um die Zukunft.	
Ich fühle mich wohl in meinem Zuhause - es ist so wie ich es mir vorstelle.	
Ich kann auch mal planlos in den Tag hineinleben und ihn geniessen.	
Ich bestimme selbst über mein Leben.	
Total	x2
Weiterentwicklung	0 - 10 Punkte pro Frage
Ich lebe meine Talente und Fähigkeiten aus und entwickle sie weiter.	
Ich nehme mir Zeit für persönliche Reflexion und Gespräche, die mich inspirieren und motivieren.	
Ich nutze jede Gelegenheit, Neues zu entdecken und zu erfahren.	
Ich interessiere mich für das Geschehen in meiner Umwelt.	
Ich habe genügend Zeit und Mittel, um in meine Weiterbildung zu investieren.	
Total	x2

Balance-Check - meine Auswertung



Auswertung

Je näher das Resultat in einem Bereich dem Maximalwert von 100 kommt, desto höher ist Ihre Zufriedenheit.

Haben Sie in allen Bereichen mehr als 80 Punkte? Gratulation, Ihr Leben ist im Gleichgewicht!
Fragen Sie sich trotzdem: was fehlt bis 100?

Je nach Lebensphase werden die Prioritäten anders gesetzt.

Fragen Sie sich, welche Lebensbereiche Ihnen zum jetzigen Zeitpunkt besonders wichtig sind und welche eher im Hintergrund stehen.

Haben Sie in einem für Sie wichtigen Bereich deutlich weniger als 80 Punkte?

Fragen Sie sich, welche Punktzahl Sie idealerweise dort gerne erreichen möchten.
Was brauchen Sie, um in diesem Bereich eine höhere Zufriedenheit zu erreichen?
Was können Sie heute konkret tun, um 10 Punkte weiter zu kommen?

Haben Sie in vielen Bereichen weniger als 50 Punkte?

Dann ist es ratsam, dass Sie Ihre Situation genauer analysieren.
Falls Sie zur vertieften Auswertung und zur Planung konkreter Massnahmen auf externe Unterstützung zurückgreifen möchten, können Sie ihre Auswertung gleich als Grundlage für ein erstes Gespräch bei frac verwenden.