

Wie sieht es mit Deiner Life-Balance aus?

Der folgende Fragebogen kann helfen Deine eigene Life-Balance etwas näher zu betrachten. Kreuze hierzu die jeweiligen Felder an, welche auf Dich zutreffen.

	Häufig	Selten	Nie
Selbstwahrnehmung			
Ich fühle mich dauergestresst			
Ich treffe Entscheidungen erst, wenn ich alle negativ wahrgenommenen Möglichkeiten ausgeschlossen haben			
Ich bin ein Multitasking Talent, aber manchmal laufe ich Gefahr, dass doch etwas schiefgeht			
Ich werde fremdgesteuert			
Ich frage selten, oder nie um Hilfe, denn ich bin stark			
Ich kann nicht „Nein“ sagen, selbst dann nicht, wenn mir alles zu viel wird			
Meistens trifft Murphys Gesetz in meinem Leben zu und das Peck verfolgt mich			
Ich bin stolz auf meine effektive und rasche Arbeitsweise			
Ich muss alles unter Kontrolle haben			
Ich werde bei Stau und in Warteschlangen aggressiv, oder fühle mich komplett entnervt. Manchmal drängle ich sogar.			
Ich kann mich nicht ändern auch wenn ich will. Meine Lebenssituation lässt es nicht zu			
Ich verberge meine Talente und Fähigkeiten lieber vor anderen und gebe wenig von mir Preis. So bin ich nicht angreifbar			

Manchmal raste ich total aus und danach tut es mir leid			
Kleinigkeiten können mich auf die Palme bringen			
Umgang mit anderen			
Ich treibe meine Mitmenschen häufig zur Eile an			
Ich unterbreche andere und spreche ihre Sätze zu Ende.			
Träge Entscheidungsfindung und langsame Handlungsfähigkeit meiner Mitmenschen stört mich			
Konflikte mit meinen Mitmenschen führen zu schlaflosen Nächten und starker emotionaler Reaktion			
Ich gerate regelmäßig in Konflikte mit meinen Mitmenschen			
Freizeit			
Ich habe keine Energie Zeit mit meinen Mitmenschen zu verbringen			
Ich schaffe es nicht Sport zu betreiben und mich zu bewegen. Die Arbeit und familiäre Aktivitäten nehmen mich zu sehr ein			
Entspannung ist für mich nicht möglich			
Auf meine Ernährung zu achten und zu kochen habe ich keine Zeit			

Solltest Du oft mit häufig geantwortet haben, dann ist es empfehlenswert, dass Du Deine Life-Balance nochmals überdenkst.

Beantworte Dir selbst hierzu die folgenden Fragen:

1. Setzt Du Dich vielleicht selbst zu sehr unter Druck?

2. Für wen möchtest Du tatsächlich perfekt sein? Lohnt es sich?

3. Kannst Du überhaupt für andere, aber auch für Dich selbst perfekt sein?

4. In welchen Lebensbereichen kannst du mit etwas Mühe und Unterstützung von Anderen etwas verändern, um Dich zu entlasten?

5. Würden sich Deine Mitmenschen nicht manchmal freuen, wenn Du um Ihre Hilfe bittest?

6. Was hindert Dich daran die Dinge in Deinem Leben zu verändern, welche Dich stressen? Ist das auch tatsächlich so?

7. Wie ist Deine ideale Lebenssituation könntest Du Dir diese herzaubern? Was sind die Vorteile und Nachteile?