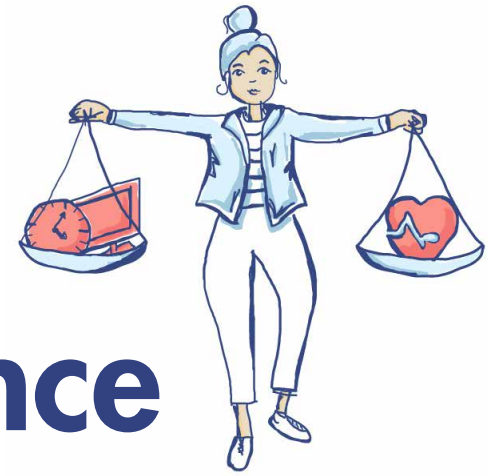

Die news aktuell-Checkliste für eine ausgeglichene

Work-Life-Balance

Obwohl wir in unserem Job und auch bei privaten Verpflichtungen immer Bestleistungen geben wollen, ist es wichtig, uns selbst bzw. unser eigenes Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren. Das ist oft leichter gesagt als getan, denn Beruf und das private Leben bringen häufig vielfältige Herausforderungen und Anstrengungen mit sich.

Mit dieser Checkliste möchten wir euch dabei helfen, die Balance zu finden: Setzt Haken in die Kästchen der unten stehenden Punkte (einfach anklicken), die ihr bereits in euer Leben integriert habt. So erhaltet ihr eine Übersicht der Bereiche, in denen ihr die Balance noch stärker finden könnt.

- ☐ **Den richtigen Arbeitgeber finden:** Stimmen die Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz nicht, kann man auch nicht glücklich werden.
- ☐ **Stresspegel reflektieren:** Stress ist in gewissem Rahmen normal und nichts Negatives. Fühlt man sich jedoch permanent stark gestresst, sollte die Quelle gefunden und bestenfalls beseitigt werden.
- ☐ **Prioritäten setzen:** Man kann nicht immer alles schaffen. Bewusstes Zeitmanagement (z.B. mit To-Do-Listen) und eine klare Prioritätenverteilung helfen, den Überblick zu bewahren.

Tipp: Herausforderungen priorisieren und Probleme direkt angehen, zum Beispiel zu Beginn des Tages.

- ☐ **Dinge im Team bewältigen:** Zusammen kann man Dinge besser abarbeiten. To-Dos können durch Aufteilung besser umgesetzt werden.
- ☐ **Monotonie vermeiden:** Wer unglücklich mit den immer gleichen Abläufen und alltäglichen To-Dos ist, kann sich z.B. mit Weiterbildungsmöglichkeiten beschäftigen, um neue Job-Potenziale zu entwickeln.
- ☐ **Offene Kommunikation:** Nicht nur privat, auch beruflich sollte man darauf achten, dass man offen über Probleme, Grenzen und Bedürfnisse spricht und Dinge nicht zu lange unausgesprochen lässt.

Tipp: Zur Kommunikation gehört auch, zu Dingen ab und zu mal „Nein" zu sagen.

- ☐ **Ordnung halten:** Ob im Job oder privat: Ist eine gewisse Grundordnung vorhanden, gehen viele Dinge viel leichter von der Hand.
- ☐ **Regelmäßige Pausen einhalten:** Regelmäßig, konsequent und nicht direkt am Arbeitsplatz. Am besten alle 2 Stunden ca. 5 Minuten und bei einem achtstündigen Arbeitstag mindestens 30 Minuten Mittagspause.
- ☐ **Bewegung integrieren:** Sportliche Aktivitäten aller Art helfen, negative Energien abzubauen, Glückshormone freizusetzen und den Körper fit zu halten.
- ☐ **Entspannung einbringen:** Ob durch Atemübungen, Yoga, Meditation oder einem. Wellnesstag: Entspannung ist wichtig für Körper und Seele.
- ☐ **Ausgewogene Ernährung:** Dazu gehört neben der regelmäßigen Aufnahme von Vitaminen & Co. auch die Zufuhr von ausreichend Wasser (2 Liter am Tag).
- ☐ **Ausgleich schaffen:** Ob in Form von geliebten Hobbys, der Pflege von sozialen Kontakten oder anderen Dingen: Alles, woraus man individuell Kraft zieht, sollte regelmäßig getan werden!

Tipp: Sich feste Ziele & Termine zu setzen, kann bei der Umsetzung helfen

- ☐ **Genug schlafen:** Und das nicht nur regelmäßig, sondern am besten im richtigen Zyklus. Wir schlafen in einer Abfolge von Schlaf-Phasen, die in einem Zyklus ca. 90 (bis 110 Minuten) dauern. Versucht immer am Ende eines Zyklus in der letzten und leichtesten Phase aufzuwachen – z.B. nach 6, 7 1/2 oder 9 Stunden Schlaf.
- ☐ **Einfach mal genießen:** Ein plötzlicher Regenschauer, ein langer Stau zum Feierabend, die lange Schlange am Kassenband... Wie ärgerlich – oder nicht? Wieso nicht einfach den positiven Aspekt sehen und den Moment kurz zum Durchatmen nutzen!
- ☐ **Nicht zu viel auf einmal:** Wahrscheinlich nehmen wir uns jetzt alle vor, sofort jeden Punkt dieser Liste umzusetzen. Doch Geduld: Routinen sind meist nur dann effizient, wenn sie langsam und häppchenweise in das bestehende Leben integriert werden.
- ☐ **Und es muss auch nicht alles sein:** Vielleicht gibt es auch Punkte, mit denen man sich nicht so gut identifizieren kann. Dann sollten diese vielleicht auch nicht angewandt werden, denn wir sind alle individuell in unseren Bedürfnissen und Vorstellungen.