

Fülle oder Leere?

Leben ist mehr als nur Arbeit, Freizeit und Schlaf. Deine Lebenswelt teilt sich in verschiedene Bereiche auf. In den 90igern wurde der Begriff „Work-Life-Balancing“ geprägt. Wie steht es um Deine Work-Life-Balance? Wie ausgefüllt erlebst Du Dein bisheriges Leben? Gibt es Bereiche, die Du vernachlässigst oder die Dich zu viel in Anspruch nehmen? Welcher Bereich benötigt mehr Aufmerksamkeit? Nimm Dir einen Stift zur Hand und male die Bereiche soweit aus, wie Du sie für Dich erfüllt siehst.

Welche Bereiche sind ausgefüllt? Welche weniger? Wo möchtest Du was ändern? Wie kannst Du diesen Bereich mehr leben? Wie kannst Du diesen Bereich mehr füllen? Vielleicht nur um 5 % mehr?

