

Checkliste  
**Work-Life-Balance**



Ihre persönlichen Kraftquellen für ein ausgeglichenes und erfolgreiches Leben und mehr Erfolg im Beruf.

Für mehr Lebensfreude und Leichtigkeit!

## Lebensbereiche

Jeder von uns schlüpft in seinem Leben permanent in verschiedene Rollen. In der Firma ist man Chefin/Chef, zuhause ist man Mutter/Vater, im Verein das Vorstandsmitglied, beim Sport tritt man als Teamkollege/-kollegin an, bei den Eltern ist man Tochter/Sohn, etc. Jede Rolle stellt andere Forderungen an uns und unser Verhalten.

Wie gut gelingt es Ihnen, Ihre Rollen in den einzelnen Lebensbereichen so zu leben, dass Sie von sich sagen können: „Ich fühle mich wohl in meiner Rolle als ...!“? Innere Zufriedenheit entsteht dann, wenn wir unsere Rollen authentisch leben und unsere Werte erfüllt sehen.

Die **große Herausforderung** ist es für viele Menschen, **alle Lebensbereiche unter einen Hut zu bringen**. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie an Ihre verschiedenen Lebensbereiche denken?

Diese Checkliste soll Sie zum Nachdenken anregen sowie Wünsche und Potenziale, die ungenutzt in Ihnen schlummern, bewusst machen:

## Aufgabe

Nehmen Sie einen Stift zur Hand und suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört Ihre Gedanken kreisen lassen können. Vielleicht ist es Ihr Lieblingsplatz im Wohnzimmer oder im Garten, in der freien Natur.

Lesen Sie die jeweiligen Aussagen durch und setzen Sie **je Zeile ein Kreuz**, inwieweit die Aussage auf Sie zutrifft – oder auch nicht.

„Familie“				
	trifft VOLL zu		trifft NICHT zu	
Ich lebe in einer <b>glücklichen und ehrlichen Partnerschaft</b> . Jeder achtet die Werte des anderen schenkt ihm die <b>Freiheiten</b> , die er braucht, um sich entfalten zu können.				
Ich kenne die <b>Bedürfnisse, Vorlieben und Wünsche</b> meines Partners genau.				
Wir sorgen immer wieder für <b>positive Highlights</b> in unserer Beziehung. Wir <b>genießen</b> unser gemeinsames Leben <b>bewusst und intensiv</b> .				
Wir pflegen <b>gemeinsame Interessen und Hobbys</b> .				
Wir haben konkrete <b>gemeinsame Pläne für unsere Zukunft</b> .				
Ich schenke meinen <b>Kindern</b> die Aufmerksamkeit, die sie brauchen und fördere ihre Entwicklung.				
Wir machen uns in der Partnerschaft immer wieder <b>kleine Geschenke und Freuden</b> ohne eine Gegenleistung dafür zu erwarten.				

„Beruf, Arbeit, Karriere, Leistung, Wissen“				
	trifft VOLL zu		trifft NICHT zu	
Ich habe <b>konkrete Ziele</b> und weiß genau, was ich beruflich erreichen möchte.				
Ich <b>habe meine Ziele schriftlich formuliert und plane immer schriftlich.</b>				
Meine <b>Ziele sind motivierend und attraktiv.</b> Ich habe konkrete Bilder dazu im Kopf, die <b>ein richtig gutes Gefühl</b> in mir entstehen lassen.				
Meinen Beruf / meine Aufgabe übe ich <b>aus tiefer Überzeugung und mit Hingabe</b> aus. Ich kann dabei meine Begabungen und Fähigkeiten voll entfalten.				
Das <b>Unternehmen</b> , für das ich arbeite / das ich leite, <b>passt genau zu meinen Wertvorstellungen.</b> Ich fühle mich am richtigen Platz.				
Ich <b>lerne gerne Neues</b> dazu. Es ist für mich selbstverständlich, an mir zu arbeiten und mich weiter zu entwickeln, egal wie alt ich bin.				

„Freunde, soziales Netz“				
	trifft VOLL zu		trifft NICHT zu	
Ich habe gute Freunde, zu denen ich ein <b>vertrauensvolles Verhältnis</b> pflege.				
Ich habe <b>Menschen in meinem Umfeld, die mir Kraft geben</b> , mit denen ich inspirierende Gespräche führen kann, die mich selbst im Leben weiter bringen.				
Ich bin <b>offen für andere Menschen</b> und bin der Meinung: Von anderen Menschen kann ich sehr viel lernen und erhalte wertvolle Impulse für meine eigene Weiterentwicklung. Deshalb ist <b>Netzwerken</b> für mich ein wichtiger Erfolgsfaktor.				
Ich <b>pflege meine Freundschaften aktiv.</b> Dies ist für beide Seiten ein Gewinn. Ich weiß, auf wen ich 100%ig zählen kann.				

„Gesundheit, Fitness, Ernährung, Bewegung, Entspannung“				
	trifft VOLL zu		trifft NICHT zu	
Mir ist bewusst, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen meinen Gedanken, Gefühlen und Erfolg gibt. <b>Geistige Hygiene</b> ist für mich genauso wichtig wie die tägliche Körperpflege.				
Ich <b>ernähre mich bewusst</b> .				
Ich nehme mir <b>ausreichend Zeit zur Muße und zum Entspannen</b> .				
Ich <b>kenne meine Kraftquellen</b> und tanke regelmäßig auf.				
<b>Sportliche Aktivitäten</b> gehören zu meinem Lebensalltag wie das „tägliche Brot“.				
Ich <b>fühle mich fit und gesund</b> .				
Ich nehme mir <b>jeden Tag bewusst Zeit für mich und genieße auch gerne mal die Stille</b> .				

„Sinn, Zukunftsfragen, Philosophie, Selbstverständnis, Spiritualität“				
	trifft VOLL zu		trifft NICHT zu	
Ich nehme mein Leben selbst in die Hand. Meine <b>Entscheidungen treffe ich stets aus tiefster Überzeugung</b> und mit dem Gefühl „Jawohl, das passt für mich!“				
Ich <b>bin mir meiner Werte bewusst</b> und gestalte danach konsequent meine Lebensbereiche.				
Ich genieße den Augenblick und <b>freue mich auch über kleine Erfolge</b> , die mich meinen Zielen näher bringen.				
Ich bin <b>für jeden Tag dankbar und gehe mit einer optimistischen Einstellung durchs Leben</b> . Aus negativen Erlebnissen ziehe ich positive Erkenntnisse für die Zukunft.				
Ich <b>kenne meine Blockaden</b> , die mich hindern, mein Leben so zu leben, wie ich es mir wünsche. Ich <b>arbeite konsequent an deren Auflösung</b> , damit mein Leben in positivem Fluss kommt und bleibt.				
Würde mich heute jemand fragen: „Wenn du noch einmal die Zeit zurückdrehen könntest. <b>Was würdest du heute anders machen?</b> “ – Ich würde antworten: „Ich würde alles genau so wieder tun.“				
Ich <b>sehe der Zukunft mit Zuversicht entgegen</b> . Ich freue mich jeden Morgen auf den Tag.				
<b>Meine positive Lebenseinstellung</b> wirkt sich auch auf mein Umfeld aus und <b>ist ansteckend</b> .				

„Freizeit, Interessen, Spaß, Natur“				
	trifft VOLL zu		trifft NICHT zu	
Ich gehe mit meiner Freizeit verantwortungsbewusst um. Ich Sorge dafür, dass ich <b>immer genug freie Zeit</b> habe, die ich nach meinen Bedürfnissen gestalten kann.				
Ich genieße mein Leben mit <b>Spaß und Freude</b> .				
Ich kann mit meiner freien Zeit etwas <b>Sinnvolles</b> anfangen, kann aber auch mal gut mit mir alleine sein.				
Ich bin an meiner <b>stetigen persönlichen Weiterentwicklung</b> sehr interessiert. Ich nutze alle Möglichkeiten, um auch Neues auszuprobieren und vertiefe die Themen, die mich am meisten ansprechen.				
Die Natur ist unser Lebensraum. Ich achte die <b>Natur</b> und gehe <b>verantwortungsvoll</b> mit ihr um.				
Ich <b>genieße Freizeitaktivitäten in der Natur</b> . Das tut meiner Gesundheit gut und gibt mir neue Kraft.				

„Finanzen, Materielles, Status“				
	trifft VOLL zu		trifft NICHT zu	
Wenn ich an Geld denke, fallen mir <b>viele positive Sätze</b> dazu ein. Im Umgang mit Geld habe ich stets ein <b>glückliches Händchen</b> .				
<b>Geld ist etwas Schönes</b> , aber nicht das Wichtigste in meinem Leben.				
Mein Streben nach Geld und Reichtum ist geleitet von einer <b>hohen Ethik und Moral</b> und nicht von Gier und Maßlosigkeit.				
Ich gehe mit Geld <b>verantwortungsbewusst</b> um und bin <b>bereit, mit anderen zu teilen und Gutes zu tun</b> . Ich unterstütze gezielt mit meinem Engagement Vorhaben oder soziale Projekte, die mir am Herzen liegen.				

### Auswertung:

Nun ziehen Sie Bilanz ...



Prima! In diesen Bereichen läuft es bereits sehr gut.



Hier schlummern Ihre größten Potenziale. Wann möchten Sie diese Chancen für sich nutzen?

Bei diesem Test kommt es weniger auf die Auswertung an, sondern vielmehr darauf, was SIE daraus machen. Sie haben deshalb 2 Möglichkeiten:

Möglichkeit 1:

Sie können die Liste nun weglegen, dann war es für Sie ein schöner Zeitvertreib. Es freut mich dennoch, dass Sie bis zum Ende durchgehalten haben. Vielleicht möchten Sie diese Checkliste weiterempfehlen, weil sie vielleicht jemand anderem nützliche Impulse bieten kann. Dafür sage ich schon jetzt: Herzlichen Dank!

Möglichkeit 2:

Haben Sie sich dafür entschieden, Ihr Leben jetzt positiv zu verändern? Sind Sie bereit, an sich zu arbeiten?

Dann schlage ich Ihnen folgende spielerische Art und Weise vor:

### 1. Schritt

Betrachten Sie sich noch einmal genau, wo Sie Ihre Kreuze gesetzt haben und **lassen Sie das Ergebnis auf sich wirken**.

Welche **neuen Erkenntnisse** erhalten Sie? **Was** möchten Sie gerne **ändern**?

Notieren Sie sich für Sie wichtige Impulse auf einzelne Karten!

Am besten in kurzen knappen Stichworten. **Je Thema eine separate Karte**.

### 2. Schritt

Nehmen Sie alle Karten zur Hand und suchen Sie sich gezielt die **Themen heraus, die Sie ab sofort angehen möchten**. Notieren Sie jeweils auf der gleichen Kartenseite unter dem jeweiligen Stichwort, **was Sie bis wann verändert haben möchten und wie Ihre Ideal-Situation dann aussieht**.

Achten Sie dabei auf die Formulierung in der Gegenwartsform. Am besten Sie beginnen den Satz mit „**Ich bin ...!**“ oder „**Am xxxxx habe ich ... erreicht**.“

**Nun treffen Sie eine konkrete Entscheidung: Mit welchem Thema werden Sie sich zuerst beschäftigen?**

Am besten für das Thema, das den größten Reiz für Sie hat und wo die Erfolgsaussichten, dass es gelingt, sehr hoch sind. Wählen Sie nur 1 Thema aus! Die anderen Karten legen Sie einstweilen beiseite.

Nehmen Sie die Karte zur Hand und notieren Sie spontan auf der Rückseite, welche Lösungsideen Ihnen jetzt schon einfallen. Legen Sie nun die **Karte, an dem Sie aktuell arbeiten möchten, einfach in ein Kästchen** (vielleicht ist es eine hübsche Holzkiste – Ihre ganz persönliche „Schatzkiste“).

Treffen Sie nun die bewusste Entscheidung für Veränderung und **gehen Sie ab sofort bewusst durchs Leben**. Dies wird bewirken, dass Sie „zufällig“ Impulse von außen bekommen, die genau zu Ihren Themen passen. Lassen Sie sich einfach überraschen. Nehmen Sie Ihre Themen-Karten jeden Abend in die Hand. **Notieren Sie jeweils auf der Rückseite, welche weiteren Lösungs-Impulse Sie im Laufe des Tages erhalten haben**.

### 3. Schritt

Wenn Sie dies über einige Wochen praktizieren, werden Sie eine Fülle an Ideen bekommen. Ziehen Sie **nach 2 Wochen Resümee** und sehen Sie sich Ihr Thema an und die dazugehörigen Impulse auf der Rückseite.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- **Prüfen Sie nochmals: Passt die Ideal-Zustands-Formulierung wie sie formuliert ist** noch? Oder würden Sie Ihr es heute anders formulieren?  
(Wenn es sich verändert hat, dann formulieren Sie es so, wie es für Sie stimmig ist!)
- Nun lesen Sie die Impulse und Ideen auf der Rückseite durch.  
**Welche sind es wert, in die Tat umgesetzt zu werden?**  
**Was ist dazu notwendig?**  
Treffen Sie jetzt eine Entscheidung, was Sie innerhalb von 72 Stunden konkret tun werden. Es geht um den ersten Schritt und dass Sie diesen innerhalb der nächsten 72 Stunden tun! **Notieren Sie dazu einen festen Termin in Ihrem Kalender und setzen Sie dies konsequent um.**
- **Planen Sie nun gleich weitere Schritte, um Ihr Ziel zu erreichen und bleiben Sie am Ball!**

Wenn Sie für neue Themen bereit sind, dann nehmen Sie die restlichen Karten zur Hand und verfahren Sie genau so. Auf diese Weise arbeiten Sie schrittweise an der Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

In jedem von uns steckt eine Fülle an Potenzial! Ich wünsche Ihnen viele spannende Impulse für ein Leben in Balance und voller Lebensfreude!  
Ihre



Karin Hauser  
Ziel-Mentorin

**Wie hilfreich waren diese Impulse für Sie?**

Welche Fragen haben Sie am meisten bewegt? Welche Erkenntnisse haben Sie gewonnen?

Ich freue mich über Ihr Feedback.

## Über die Autorin

Karin Hauser, Jahrgang 1968, Ziel-Mentorin und Gründerin der Ziel-Mentoring AKADEMIE, beschäftigt sich seit 1988 mit Themenfeldern wie Zielerreichung, Unternehmensführung, Marketing und Vertrieb, Selbst- und Zeitmanagement, Gehirnforschung, Stressmanagement, Mentaltechniken, Kommunikationswissenschaften, Quantenphysik, Psychologie, NLP, Systemischer Organisationsberatung und Integralelem Handeln. Ständig fließen neueste Erkenntnisse aus diesen Bereichen in ihre Arbeit ein.

Sie ist diplomierte Direktmarketing-Fachwirtin (BAW), NLP-Practitioner (DVNLP), Systemischer Coach (nach ProC), und arbeitet als Organisationsentwicklerin nach integralen Ansätzen von Ken Wilber.

10 Jahre lang war sie für zwei der führenden Management-Institute im Bereich Unternehmens-Zielplanung und persönlichen Ziel- und Lebensplanung tätig.

Sie sammelte Führungserfahrung in Managementpositionen und als Projektleiterin in mittelständischen Unternehmen und internationalen Konzernen in den Bereichen Marketing und Verkauf. Bevor sie sich als Ziel-Mentorin selbstständig machte, war Sie Geschäftsführende Gesellschafterin einer Unternehmensberatung mit 12 Mitarbeitern.