

Arbeitsblatt Work-Life-Balance



Sinn des Arbeitsblatts ist es, die vier Bereiche in den Vergleich zu setzen und sie auf 100% Zeit und Energie aufzuteilen. Die 100% umfassen dabei die Zeit am Tag, in der die Person wach und aktiv ist. Es geht nicht darum in jedem Bereich 25% zu erreichen, sondern den persönlichen Wert zu ermitteln.

Führen Sie diese Übung mit Hilfe des Arbeitsblatts in regelmäßigen Abständen durch, um sich Ihrer Work-Life-Balance bewusst zu werden und aktiv daran zu arbeiten.

Übungsbeispiel:

Frau X steht von Montag bis Freitag um 6 Uhr auf. Sie geht immer pünktlich um 23 Uhr ins Bett. Ihre 100% an Zeit und Energie umfassen demzufolge 17 Stunden.

Bevor Frau X mit der Arbeit beginnt, hat sie jeden Morgen 2 Stunden Zeit. Eine Stunde verbringt sie mit der Familie beim gemeinsamen Frühstück und die andere Stunde nutzt sie für ihre Gesundheit und Fitness. Frau X nutzt ebenso den Arbeitsweg, der 15min zu Fuß von ihrem Haus entfernt ist, als Spaziergang. Diese 15min gehören zu der einen Stunde Fitness und Gesundheit.

Auf Arbeit verbringt sie täglich 7 Stunden und arbeitet zusätzlich noch mit Kollegen/Kolleginnen an einem Projekt zum Schüler*innenaustausch, welches im nächsten Schuljahr starten soll. In dieses Projekt investiert Frau X jeden Tag weitere 2 Stunden, die ihr helfen ihre Kreativität auszuleben.

Am Nachmittag erfolgt wieder der Spaziergang nach Hause und eine entspannte Tasse Kaffee auf der Terrasse. Nach dieser Stunde Entspannung beginnt Frau X mit den Unterrichtsvorbereitungen für den kommenden Tag. Diese Vorbereitung umfasst ca. 2 Stunden und danach bleiben noch 3 Stunden Zeit für das gemeinsame Abendessen mit den Kindern und ihrem Mann und um den Tag ausklingen zu lassen.

Frau X: Arbeit 53%, Kontakt 4%, Körper 12%, Kreativität 12%

In den nächsten Wochen möchte Frau X versuchen sich am Nachmittag noch etwas mehr Zeit für sich und ihre Hobbies zu nehmen und die Vorbereitungen für den nächsten Tag etwas zu reduzieren. Nach ein paar Wochen wird sie dann wieder ihre Work-Life-Balance überprüfen.

Dieses Arbeitsblatt wurde in Anlehnung an das Arbeitsblatt zur Work-Life-Balance nach Peseschkian (1997) in Seethaler, Elisabeth; Giger, Silvia; Buchacher, Walter (2019). *Gesund und erfolgreich Schule leben*. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt gestaltet.