

Ihr Leben in Balance

5 Tipps zur Work Life Balance

1. Formulieren Sie Ihre persönliche Lebensvision

Ein persönliches Zukunftsbild, Leitbild oder formuliertes/visualisiertes Lebensziel hilft Ihnen, Sinn und Richtung Ihres Lebens näher festzulegen und Ihre Energien darauf zu fokussieren.

2. Beachten Sie: Weniger ist meistens mehr

Die wirklichen Ressourcenprobleme und Zeitlücken im Leben entstehen, wenn wir zu viele Rollen gleichzeitig ausfüllen wollen. Wer sich zu viel vornimmt und alles verplant, bleibt unflexibel und stresst sich selbst und andere.

3. Planen Sie Zeit für Ihre Lebensprioritäten

Planen Sie pro-aktiv regelmäßig persönliche Zeitfenster oder Termine mit sich selbst ein - auch gegen die Widerstände anderer - an denen Sie sich um Ihre Prioritäten, die Ihnen wichtigen Themen zur Erreichung eigener Ziele kümmern.

4. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche

Nur die konsequente Konzentration auf das Wesentliche bei den beruflichen wie privaten Lebensrollen garantiert Erfüllung, Ausgewogenheit und Lebenserfolg.

5. Entfliehen Sie der Dringlichkeits-Falle

Bei dringenden Dingen reagieren wir nur, bei wichtigen Dingen hingegen agieren wir. Unterwerfen Sie sich nicht (nur) dem täglichen Diktat der Dringlichkeit, sondern fokussieren Sie sich auf die Wichtigkeit eigener Ziele.