

Selbstverantwortung

Mach deine Bestandsaufnahme, antworte ganz spontan auf die Aussagen, ob sie auf dich zutreffen oder nicht.

Ganz spontan antworten	Ja	Nein
Ich fühle mich durch Familie / Partner eingeengt		
Meine Arbeit lässt mir keine Freizeit		
Mir kommt mein Alltag falsch vor		
Ich kann mich nirgends erholen		
Vieles in meinem Leben ist sinnlos		
Sport, Naturausflüge oder Spaziergänge sind für mich Luxus		
Es fällt mir schwer Nein-zu-sagen, wenn ich etwas nicht tun möchte		
Ich habe wenig Spaß im Leben		
Meine Talente und Begabungen liegen brach		
Ich bin ständig angespannt und oft gereizt		
Ich fühle mich, wie im Hamsterrad		
Ich habe Schlafprobleme		
Ich habe keine Zeit für mir wichtige Personen		

Wenn du mindestens 4 Fragen mit JA beantwortet hast, solltest du deine Selbstverantwortung mal überprüfen.

Deine Energiebilanz

Sieh dir nun bitte noch deine Lebensbereiche an. Verteile deine Ressourcen (Energie und Zeit) prozentual auf die unterschiedlichen Bereiche. Du kannst insgesamt nur 100% verteilen, mehr geht nicht!

Bereich	Ist-Aufwand in %	Soll-Aufwand in %
Familie / Partnerschaft		
Beruf		
Haushalt		
Ich selbst		
Verpflichtungen		
Freizeit		

Überlege dir:

- Was kannst du jetzt gleich tun, um mehr Energie für deine wichtigen Dinge zu haben?
- Was kannst du umschichten oder weglassen?
- Was machst du stattdessen?