

**Arbeitsblatt:** meine Lebensbereiche

nach Lothar Seiwert

**ARBEIT &  
LEISTUNG**

**KONTAKTE &  
BEZIEHUNGEN**

**KÖRPER &  
GESUNDHEIT**

**SINN- & ZUKUNFTS-  
FRAGEN**

**ÜBUNG zur persönlichen Lebens-Balance**

Nehmen wir einmal an, die Summe aller vier Lebensbereiche beträgt 100 %.

Versetzen Sie sich jetzt gedanklich in Ihre derzeitige Lebenssituation, d. h., betrachten Sie nicht die Wunsch-, sondern die tatsächliche Ist-Situation:

1. Wie viel Prozent Ihrer aktiven Zeit (= „Wachzeit“, d. h. etwa ein Drittel „Schlafzeit“ bleibt unberücksichtigt), Ihrer Energie und Priorität widmen Sie dem Bereich **Arbeit und Leistung**?
2. Wie viel Prozent investieren Sie in den Bereich **Körper und Gesundheit**?
3. Wie viel Prozent widmen Sie dem Bereich **Kontakte und private Beziehungen**?
4. Zu wie viel Prozent beschäftigen Sie sich mit dem Bereich **Sinn- und Zukunftsfragen**?