

## Selbstcheck – Finden Sie heraus wie es um Ihre Work-Life-Balance steht!

Der Test ist für alle Personen gedacht und altersunabhängig. Er ist nicht wissenschaftlich belegt, doch wenn Sie die Fragen lesen und ehrlich beantworten, werden Sie schnell erkennen wo Sie stehen!

<b>Allgemeine Einschätzung – Ausgleich / Gleichgewicht</b>	<b>Nein</b>	<b>Ja</b>
Sehen Sie sich als eine eher entspannte Person?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sehen der Arbeitgeber und die Arbeitskollegen Sie auch so?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erleben ihre Familie und Freunde sie auch so?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie abends gut entspannen – auch ohne Hilfsmittel wie TV, Alkohol zur Selbstmedikation, andere Einnahmen von Suchtsubstanzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehen Sie in der Regel vor Mitternacht ins Bett, respektive schauen Sie auf genügend Schlaf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie nachts gut durchschlafen, respektive hat Ihr Schlaf eine gute Qualität?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reservieren Sie täglich genügend Zeit für einen guten Ausgleich (Spaziergänge, Entspannungen, Hobby etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pflegen Sie einen regelmässigen, guten, sozialen Kontakt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Umgang im Berufsalltag / Sozialverhalten</b>	<b>Nein</b>	<b>Ja</b>
Ich verhalte mich meinen Vorgesetzten, Mitarbeitern gegenüber fair und korrekt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Vorgesetzten und Mitarbeiter verhalten sich mir gegenüber korrekt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seitens Arbeitgeber erhalte ich genügend Wertschätzung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meiner Familie und meinen Freunden gegenüber lebe ich die Fairness, die ich auch von ihnen erwarte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme mir genügend Zeit für meine Familie und meine Freunde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **Aktivität** **Nein** **Ja**



Ich treibe regelmäßig Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich auf Sport verzichten müsste, wäre ich unzufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bewege mich regelmäßig an der frischen Luft, ob mit dem Fahrrad unterwegs oder Spaziergänge etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **Ernährung** **Nein** **Ja**



Ich nehme mir genügend Zeit für das Essen, um es geniessen zu können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trinke tagsüber genügend Flüssigkeit (Wasser).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich ernähre mich falls möglich gesund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **Selbstführung / Selbstmanagement-Kompetenzen** **Nein** **Ja**



Ich habe mir bei der Arbeit eine gute strategische Wochenplanung zugelegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fahre damit gut, indem ich mir täglich Ziele setze, die ich einhalten kann und jeweils abends überprüfe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besprechungen / Sitzungen versuche ich effizient zu gestalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann die täglich anfallende Arbeit gut erfüllen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann gut mit Kritik umgehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin mir gegenüber selbstkritisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann im Allgemeinen gut «Nein» sagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich ertappe mich nicht oft dabei, dass ich mir unnötige, belastende Gedanken über die Zukunft mache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss fast nie an «Unerledigtes» denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Beugen Sie einem drohenden Burnout vor!

Wenn Sie die verschiedenen Bereiche in aller Ruhe durchgegangen sind, ziehen Sie Bilanz: Je mehr "Nein» daraus resultieren, erwägen Sie eventuell, ob Sie diese angehen wollen, indem Sie sich mit den in diesem Zusammenhang stehenden Themen wie Achtsamkeit, Stress, Loslassen und Entschleunigen auseinandersetzen möchten.

Je besser Ihre allgemeine Entspannungsfähigkeit ist, desto standfester sind Sie in Stresssituationen.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit sich mit einer externen, unabhängigen, beratenden Person zu besprechen.

### Folgende Dienstleistungen bieten wir Ihnen an:

#### Burnout



#### Coaching



#### Suchtprävention



#### Psychosoziale Risiken



### Sind Sie interessiert?

Die entsprechenden Flyer können Sie sich auf [www.allclientcare.ch](http://www.allclientcare.ch) herunterladen sowie sich, bei Bedarf, in einem unverbindlichen Telefongespräch entsprechend beraten lassen **044 215 44 00!**

ACC all client care, Richtiarkade 1, 8304 Wallisellen  
[info@allclientcare.ch](mailto:info@allclientcare.ch)  
[www.allclientcare.ch](http://www.allclientcare.ch)

**Wir helfen Ihnen dabei Ihre Work – Life – Balance sowie Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern!**