



Checkliste

Work-Life- Integration



danielschmalhaus.de

Checkliste.

Work-Life-Integration



Alltagsroutinen festlegen

Etabliere feste Routinen, um den Tag strukturiert zu starten und entspannt ausklingen zu lassen.

Morgenroutine

- Bestimme eine feste Aufstehzeit, um deinem Körper einen Rhythmus zu geben.
- Beginne den Tag mit einer kurzen Meditation oder Atemübung, um fokussiert und ausgeglichen zu starten.
- Nimm dir Zeit für ein ausgewogenes Frühstück – es gibt dir Energie für den bevorstehenden Tag.

Abendroutine

- Plane eine feste Zeit, um elektronische Geräte auszuschalten und den Schlaf vorzubereiten.
- Integriere eine kurze Lesezeit oder Entspannungsübung, um den Geist zur Ruhe zu bringen.
- Bestimme eine regelmäßige Zubettgehzeit, um ausreichend Schlaf zu erhalten.

Wochenplanung:

- Strukturiere deine Woche, um Arbeit, Familie und persönliche Zeit ausgewogen zu kombinieren.
- Lege klare Arbeitszeiten fest, um eine Trennung zwischen Beruf und Freizeit zu gewährleisten.
- Plane feste Familienzeiten, wie gemeinsame Mahlzeiten oder Spielstunden, um wertvolle Momente zu schaffen.
- Reserviere bewusst Zeit für dich – sei es für Hobbys, Entspannung oder Sport.

Checkliste.

Work-Life-Integration



Technologie bewusst nutzen

- Digitalisierung kann ein Segen sein, aber nur, wenn wir sie sinnvoll einsetzen.
- Leg fest, zu welchen Zeiten du E-Mails checkst, um nicht ständig abgelenkt zu sein.
- Schalte dein Handy in den "Nicht stören"-Modus während der Familienzeit, um voll präsent zu sein.

Zeit für sich selbst

- Plane täglich mindestens 30 Minuten für Selbstfürsorge – sei es durch Meditation, einen Spaziergang oder ein Bad.
- Pflege ein Hobby oder eine Leidenschaft regelmäßig, um deinen Geist zu beleben und dich auszudrücken.

Selbstreflexion

- Nimm dir wöchentlich einen Moment, um innezuhalten und zu reflektieren.
- Sieh zurück auf die vergangene Woche: Was hat gut funktioniert? Wo könntest du Anpassungen vornehmen?
- Notiere Erkenntnisse und setze konkrete Ziele für die kommende Woche, um kontinuierlich zu optimieren.

Nutze diese Checkliste als Leitfaden und passe sie individuell an deine Bedürfnisse an. Jeder Tag ist eine neue Chance, deinen Weg zur optimalen Work-Life-Blending zu gestalten.

Viel Erfolg dabei!