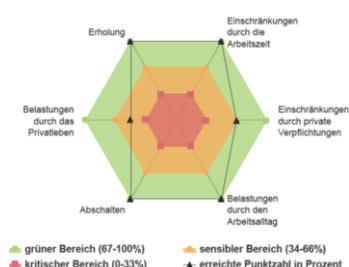




# Balance-Spiegel

## Selbsteinschätzung, Anregungen und Tipps für ein gesundes Gleichgewicht



Eine gute Balance ist eine wesentliche Ressource, um gesund zu bleiben. Unsere verschiedenen Lebensbereiche in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, gehört zu den zentralen Herausforderungen unserer Zeit. Das erwünschte Verhältnis zwischen den Lebensbereichen (Life Domain Balance) verändert sich entsprechend den Ansprüchen und Bedürfnisse der Lebensphasen. Eine regelmässige Auseinandersetzung mit der eigenen Balance hilft, das Leben gemäss den persönlichen Prioritäten zu gestalten.

Der «Balance-Spiegel» ist ein geeignetes Instrument, welches als Online-Fragebogen dazu einlädt, die eigene Balance unter die Lupe zu nehmen. Die resultierende Auswertung und gezielte Reflexionsfragen fördern das Verständnis für das Zustandekommen eines möglichen Ungleichgewichts. Zahlreiche Tipps und Gedankenanstösse helfen, die Lebensbereiche (wieder) miteinander harmonisieren zu lassen.



### Ziel

- Die Teilnehmenden
  - sind sich über die aktuelle Balance ihrer Lebensbereiche bewusst.
  - haben konkrete Hinweise zur Verbesserung derselben erhalten.



### Zielgruppe

- für alle erwerbstätigen Personen geeignet



### Inhalt

- Schriftliche Befragung (online) zu verschiedenen Dimensionen der Life-Domain-Balance
- Individuelle Rückmeldung zur aktuellen Einschätzung (Spinnendiagramm)
- Vertiefende Reflexionsfragen und praxisbezogene Tipps zu eruierten Handlungsfeldern
- Unterstützung beim Transfer in den Alltag



### Nutzen

- Besseres Verständnis der eigenen Life Domain Balance
- Konkrete Ideen zur Verbesserung der persönlichen Balance dank individueller Rückmeldung und Reflexionsfragen



### Form und Dauer

- Online-Check
- 5 Minuten für die Beantwortung der Fragen, 10 Minuten für die Bearbeitung der Auswertung und Tipps



### Anwendungsmöglichkeiten

Der «Balance-Spiegel» eignet sich

- als Vorbereitung eines Workshops oder Referats zum Thema «Balance».
- als Einstieg für ein individuelles Coaching.
- im Rahmen einer Kampagne zur psychischen Gesundheit.
- zur Erhebung der Life Domain Balance in einer Abteilung/Organisation.