



# Schnur-Check

## Schnurstracks zu einer besseren Balance



Es muss manchmal vieles unter einen Hut passen. Wir sind Berufs- und Privatmensch, haben vielleicht Familie mit Kindern, Hobbies, pflegen Eltern, besetzen freiwillige Ämter und Diverses mehr. Gelegentlich leidet das Privatleben unter beruflichen Belastungen oder wir finden zu wenig Zeit für private Interessen. Um zufrieden zu sein und gesund zu bleiben, müssen wir unsere persönliche Balance zwischen den Lebensbereichen finden. Vorübergehende Belastungen in einem Lebensbereich sind normal, doch längerfristig brauchen wir ein gesundes Gleichgewicht.

Mit dem Schnur-Check lassen sich anhand von fünf Fragen Überlegungen zur eigenen Balance anstellen. Die verbleibende Schnurlänge gibt Aufschluss darüber, wie zufriedenstellend das aktuelle Gleichgewicht im Leben ist. Zudem werden hilfreiche Tipps für eine bessere Balance bereitgestellt.



### Ziel

Die Teilnehmenden

- setzen sich auf spielerische Weise mit dem Thema der persönlichen Balance auseinander.
- werden zum Thema «Balance» sensibilisiert
- erhalten Tipps, wie sie eine bessere „Balance“ erreichen können.



### Zielgruppe

- Für alle geeignet



### Inhalt

- Persönliche Standortbestimmung mit Hilfe von fünf Fragen zur persönlichen Balance.
- Direkte Auswertung anhand der Schnurlänge aufgrund der persönlichen Beantwortung der Fragen
- Tipps für erste Schritte zu einer besseren Balance.



### Nutzen

- Stärkt durch die spielerische Weise die Auseinandersetzung mit der eigenen Balance
- Bewusstsein über Ungleichgewichte in der eigenen Life Domain Balance
- Gibt wertvolle Tipps für erste Schritte im Alltag



### Form und Dauer

- Schnur-Karten A5 (Anpassung an ihr Corporate Design möglich)
- 5 Minuten



### Anwendungsmöglichkeiten

- Die Aktion kann in Kampagnen, Gesundheitstage oder Aus- und Weiterbildungen eingebaut werden.
- Der Schnur-Check eignet sich auch als individuelle Vorbereitung auf einen Kurs zum Thema «Balance» oder als Einstieg für ein Coaching.
- Dieses Angebot gibt es auch als ausführlicheres Online-Tool. Mehr dazu finden Sie online unter [Balance-Spiegel](#).