Check Work-Life Balance

Wie steht es um Deine eigene Balance? Hier sind einige anregende Fragen zur Eigenanalyse, welcher Bereich in Leben möglicherweise zu kurz kommt:

- Wie viel Wachzeit verbringen Sie mit Arbeit (An- und Abfahrt mit einrechnen)?
- Wie viele Pausen und "kleine Fluchten" gönnen Sie sich pro Tag?
- Wie viele Stunden verbringen Sie in der Woche mit Ihrer Familie, dem Partner und den Freunden (auch telefonischer Kontakt)?
- Wie steht es um Ihre Hobbys (Sport und Sonstiges?)
- Wie viel Zeit nehmen Sie sich nur für sich alleine?
- Wie steht es um Ihre Gesundheit?
- Wann haben Sie zum letzten Mal eine Weiterbildung besucht?
- Welche Aufgabe oder Tätigkeit erfüllt Sie wirklich?
- Wie können Sie sich gut erholen und abschalten?
- Was bereitet Ihnen kleine Freuden im Alltag?

Weiterführende Informationen

Wir gehen in die Offensive! | Sportehrenamt NRW

DOSB | Ehrenamt und Engagement

EhrenamtAtlas 2026: So engagiert sich NRW

Förderung - Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Sport und Ehrenamt | Engagiert NRW

Ehrenamtliches Engagement | Sportland.NRW

Startseite | Staatsministerin für Sport und Ehrenamt

Erlebe, was dich weiterbringt.
Ehrenamtsmanager*in werden

Details

Autorin:
Heike Arlt

zuletzt aktualisiert:
August 2025

Quelle:

Ronald Wadsack - Ehrenamt attraktiv gestalten - Praxisleitfaden für ein Erfolgsmodell Ehrenamt im Verein, WRS-Verlag Planegg, 2003