

---

## *Belastungsbarometer*

---

1. Achten Sie darauf dass es Ihnen gut geht? Erlauben Sie es sich?

ja-----nein

2. Sind Sie nett zu Ihrem Körper? (Essen, Trinken, Schlaf, Sport, Vorsorge)

ja-----nein

3. Ruhen Sie sich aus, wenn Ihr Körper es fordert?

ja-----nein

4. Haben Sie den Stress in Ihrem Leben im Griff?

ja-----nein

5. Sind Sie insgesamt mit Ihrer Work-Life-Balance zufrieden?

ja-----nein

6. Gehen Sie meistens gern zur Arbeit?

ja-----nein

7. Haben Sie das Gefühl Ihre Probleme lösen zu können?

ja-----nein

8. Gibt es in Ihrem Leben einen „roten Faden“ / tieferen Sinn?

ja-----nein

9. Erlauben Sie sich Raum für das, was Ihnen persönlich wichtig ist?

ja-----nein

10. Hat Ihr Leben eine gute Balance zwischen Neuem und Routine?

ja-----nein