

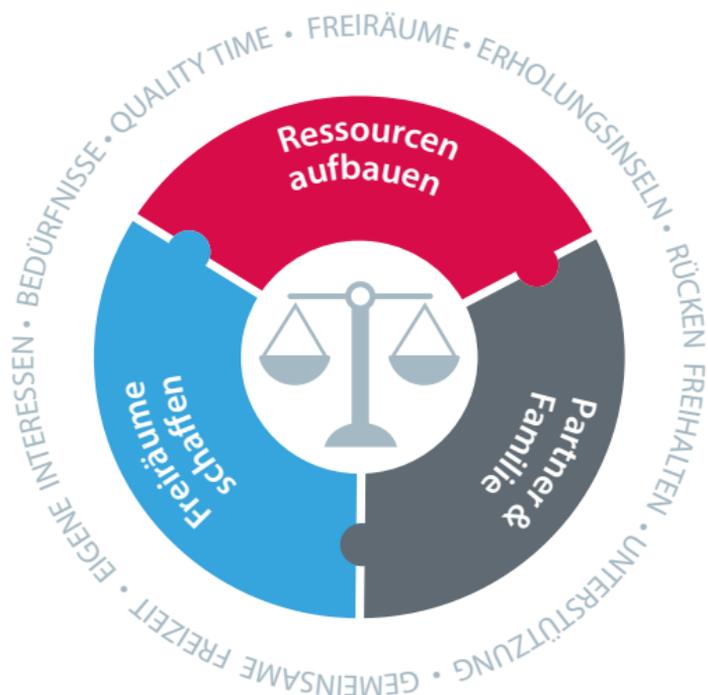
LEBEN IN BALANCE IM HANDWERK

Durch gute Planung und Strategien mit Blick auf die eigenen Ressourcen gelingt es, eine Balance zwischen Anforderungen und Erholung herzustellen.

- Verschiedene Lebensbereiche bieten unterschiedliche Formen der Anerkennung und Ressourcen: Gehalt, Wertschätzung, Zeit für sich und familiärer Rückhalt sollten sich ergänzen.
- Gut sichtbare Kalendereinträge und feste Termine für Arbeitszeit, aber auch für Erholung sind hilfreich.
- Schaffen Sie sich durch kleine Hilfsmittel etwas Freiraum, um konzentriert zu arbeiten oder bewusst Zeit für Erholung und Familie einzuplanen (wie „Sprechzeiten“ oder einem Anrufbeantworter).
- Feste Gewohnheiten entlasten und geben Rückhalt (wie ein gemeinsamer Sonntag mit der Familie).

Ein erster Schritt, mit dem Sie beginnen können:

Prüfen Sie Ihren Terminkalender. Schaffen Sie konkrete Zeitfenster und Einträge für Erholung oder Familie.



KURZCHECK

Wie gestalten Sie Ihr Leben in Balance?

1. Ich habe mir Freiräume und kleine Erholungsphasen im Betrieb geschaffen. 0% 50% 100%
2. Mein Partner und Ich halten uns regelmäßig den Rücken frei. 0% 50% 100%
3. Ich sage selten private Termine wegen betrieblicher Probleme ab. 0% 50% 100%
4. Ich muss im Privaten nicht alles entscheiden und kann das „Chef“-Sein auch abschalten. 0% 50% 100%
5. Es gelingt mir gut, meine schlechte Laune nicht mit nach Hause zu nehmen. 0% 50% 100%
6. Ich habe Routinen, durch die ich merke, dass nun Feierabend ist. 0% 50% 100%
7. Mein Partner und Ich haben regelmäßige Zeit für gemeinsame erholsame Aktivitäten. 0% 50% 100%

Sehen Sie noch Verbesserungsmöglichkeiten? Dann wenden Sie sich an Ihre Kreishandwerkerschaft, an die IKK classic oder Akademie Zukunft Handwerk!