

Zeit zum Auftanken
gönne ich mir viel zu
selten!

Ich arbeite um zu
Leben und lebe nicht
zum Arbeiten.

Ich tue regelmässig
etwas Gutes für mich!

Ich investiere viel Zeit
in Beziehungen. Das
bereichert mein Leben
sehr!

Am besten entspanne
ich, wenn ich ganz für
mich sein kann.

Ich kenne Langeweile,
und musste lernen
damit umzugehen.

Wenn ich nicht weiss,
was machen, setzte ich
mich vor den
Fernseher/PC...

Sport ist ein gutes
Mittel um herunter-
zufahren nach einem
stressigen Tag.

Wenn ich ausgestellt
bin, stehe ich unter
erhöhtem Druck!

Ich kann gut mit
stressigen Situationen
umgehen!

Ich wage ungern
Neues –das führt nur
zu Stresssituationen.

Wenn jemand zu spät
zu einem Treffen
kommt, stört mich das
wenig.

Ich habe mein
Zeitmanagement gut
im Griff und bin selten
unter Zeitdruck!

(Unausgesprochene)
Erwartungen Anderer
setzen mich oft unter
Druck!

Ich habe eine gesunde
Lifebalance und gönne
mir nach der
Anstrengung wieder
Erholung.

Ich setze mir gerne
hohe Ziele, das spornt
mich an!

Bei mir ist immer viel
los – ich habe nur
wenig Zeit zum Ruhen
und zum Entspannen.

Mir ist selten
langweilig, ich habe
immer Ideen, was ich
machen könnte!

In meinem
Wochenplan verplane
ich bewusst nicht alles!

Wenn andere Fehler
machen, kann ich
schlecht darüber
hinweg sehen.

Ich fühle mich oft
überfordert und stehe
unter grossem Druck!

Ich kann gut delegieren
und Arbeiten abgeben.

Termine einzuhalten ist
eine Stärke von mir!

Ich sage ungern NEIN
bei einer Anfrage.

