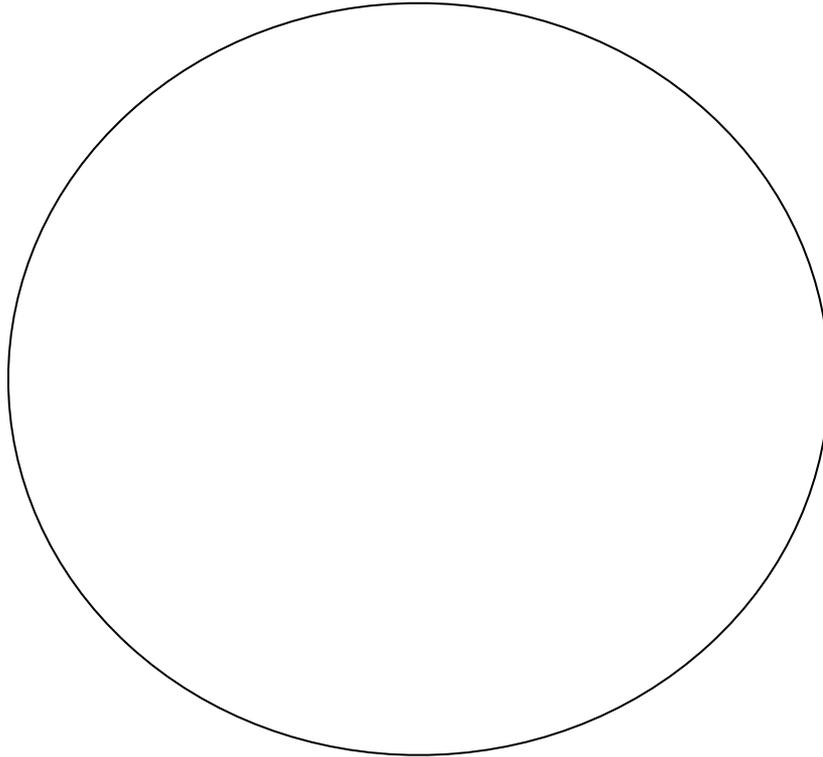


# Freude- / Belastungsbilanz

Bei der Freude- / Belastungsbilanz geht es darum, sich einen Überblick über die Gesamtbelastung zu einem bestimmten Zeitpunkt zu verschaffen. Dazu ist es nützlich, sich zunächst möglichst alle Lebensbereiche vor Augen zu führen, in die man involviert ist: z.B. Beruf, Familie, Freizeit/Hobby, andere Aktivitäten (Verein, Ehrenämter, politische Funktionen etc.), Freundeskreis etc. – um nur einige zu nennen. Es hat sich als nützlich erwiesen, hier möglichst gründlich zu sein. Geben Sie jedem Bereich einen Sektor in dem Kreis:



Anschließend versuchen Sie intuitiv abzuschätzen, wie in diesem Bereich das Verhältnis von Freude / Belastung, von Nehmen / Geben, von Tanken / Ausgezehrt werden etc. ist. Dann versuchen Sie intuitiv eine Gesamteinschätzung Ihrer gegenwärtigen Situation:

Freude	Belastung
--------	-----------

Nun stellen Sie sich folgende Fragen:

- Womit bin ich zufrieden? Wo sehe ich Problembereiche?
- Wo ist Veränderungsbedarf?
- Wo kann/will ich etwas verändern?
- Was kann ich ersatzlos streichen/delegieren?
- Was noch?