

WORK LIFE BALANCE



Work Life Balance bedeutet, alle Aspekte unseres Lebens - Heim und Familie, Gesundheit und Wohlbefinden, Gemeinschaft und Beruf - so in unser Leben zu integrieren, dass sie nützlich und produktiv sind.

1

**Zeit-
management**

2

Umverteilung
von Aufgaben im
Haushalt und
Familienführung

3

**Auszeiten
einbauen**

4

**Grenzen
setzen**

5

**Fortlaufend
reflektieren
und
verfeinern**

Herausforderungen

- Die Auswirkungen der Pandemie, die Umstellung auf das Arbeiten von zu Hause aus und das Verschwimmen von Grenzen.
- Zunehmende Arbeitsbelastung und die Angst vor Entlassungen, die das persönliche Leben beeinflussen.

