

WORK LIFE BALANCE



Work-Life-Balance bedeutet:
Arbeit, Familie, Gesundheit,
Freunde und Freizeit gut
miteinander verbinden.
Alles soll gut
zusammenpassen und das
Leben sinnvoll machen.

1

**Zeit-
management**

2

Aufgaben im
Haushalt und mit
der Familie teilen

3

**Pausen und
Erholungszeiten
einplanen**

4

**Klare Grenzen
zwischen Arbeit
und Freizeit
setzen**

5

**Immer wieder
überlegen:
Was klappt
gut?**

Herausforderungen

- Die Corona-Zeit hat vieles verändert. Viele arbeiten jetzt von zu Hause.
- Dadurch vermischen sich Arbeit und Privatleben.
- Manche haben mehr Arbeit oder Angst, den Job zu verlieren – das macht Stress im Alltag.

