

Auszeitencheck

Selbsttest am: _____ / _____ / _____

Diese Symptome könnten erste gesundheitliche Warnzeichen, aber auch schwerwiegende Beschwerden sein. Wenn du viele Übereinstimmungen hast, deine Warnzeichen dauerhaft oder intensiv aufgetreten sind, dann solltest du diese unbedingt mit einem Arzt deines Vertrauens besprechen.

Bewerte jede Frage mit einer Schulnote von 1 (sehr gut) –6 (ungenügend).

- Wie bewerte ich meine Schlafdauer? (Basis > 7 Stunden)
- Wie bewerte ich meine Schlafqualität?
- Wie erholt fühle ich mich nach dem Aufstehen?
- Gönnen ich mir tagsüber kurze Pausen?
- Mache ich jeden Tag eine entspannte Mittagspause?
- Habe ich nach der Arbeit noch genügend Energie für meine privaten Aktivitäten?
- Gönnen ich mir wöchentlich zwei fix terminierte Auszeiten? (Sport, Sauna, etc.)
- Habe ich am Wochenende ausreichend Zeit für mich und meine Familie?
- Führe ich mehrmals im Jahr mehrtägige Auszeiten durch?
- Gönnen ich mir einmal pro Jahr einen zwei- bis dreiwöchigen Urlaub?
- Bin ich während meiner Auszeiten selten krank?
- Bin ich noch eine Woche nach meinen Urlaubsauszeiten erholt?
- Beschäftige ich mich während meiner Auszeiten nicht mit beruflichen Dingen?
- Plane ich meine Pausen- und Auszeiten als Teil meiner Jahres- und Wochenplanung fest ein?

Gesamtnote: _____

Meine Gedanken und Vorsätze: _____
