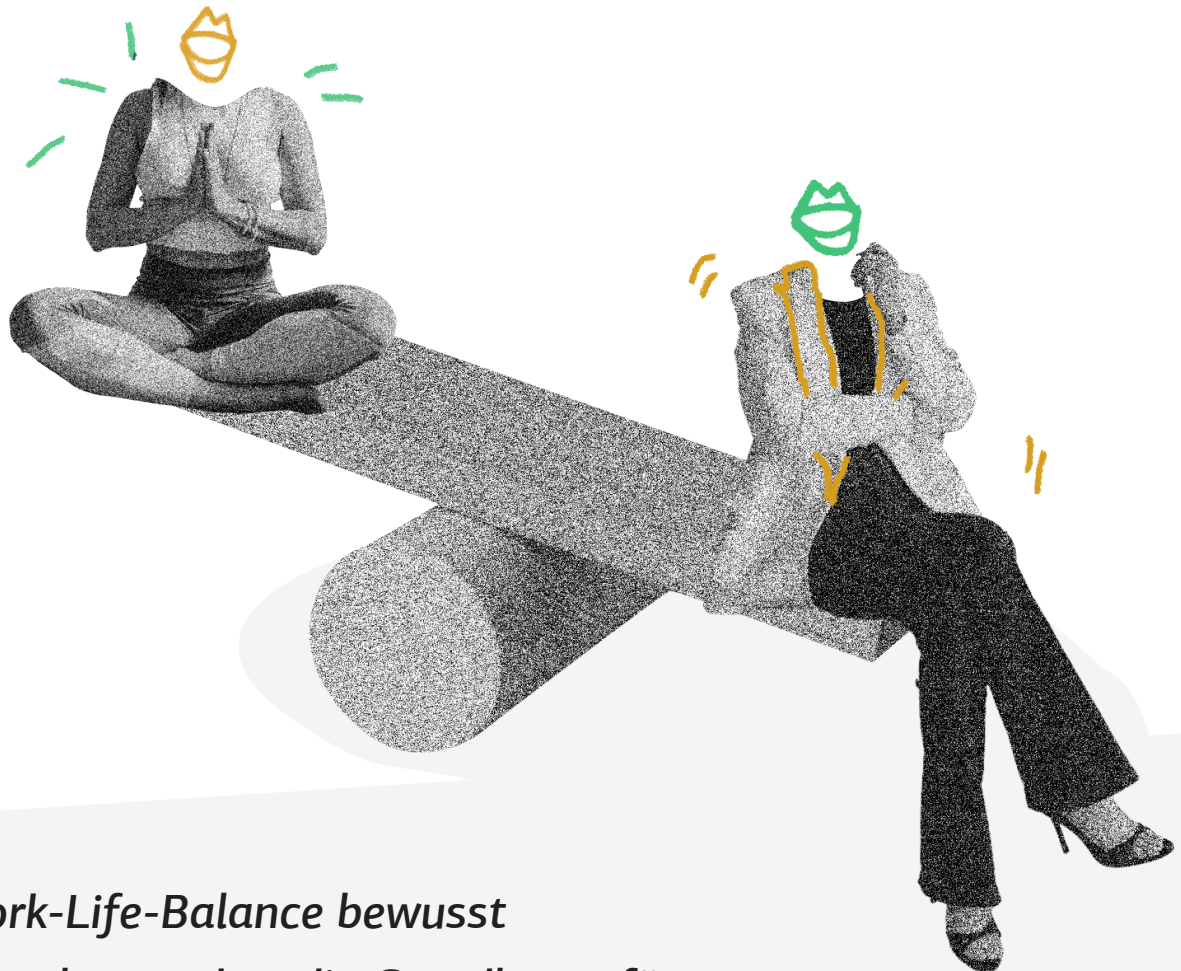


Wie gesund ist Ihre

Work-Life-Balance?

Checkliste



*Work-Life-Balance bewusst  
gestalten und so die Grundlagen für  
nachhaltige Leistung und bessere Mit-  
arbeiterbindung schaffen*

## **Mehr Balance. Mehr Gesundheit. Mehr Klarheit.**

Sowohl Führungskräfte als auch Mitarbeitende stehen heute mehr denn je unter Druck – zwischen Leistung, Verantwortung und ständiger Erreichbarkeit bleibt oft das eigene Wohlbefinden auf der Strecke. Doch wer langfristig erfolgreich und gesund bleiben möchte, braucht eine ausgeglichene Work-Life-Balance. Unsere kostenlose Checkliste hilft Ihnen dabei, sich selbst ehrlich zu reflektieren: Wie gesund ist Ihre Balance wirklich?

Mit gezielten Fragen zur Selbstüberprüfung erkennen Sie nicht nur Ihre persönlichen Belastungsmuster, sondern auch, welche Haltung und Signale Sie unbewusst weitergeben. Starten Sie jetzt – für mehr Klarheit, Fokus und Lebensqualität im (Berufs) Alltag.

*“Insgesamt 40 % der  
Arbeitnehmer\*innen nutzen ihren  
Computer nach 22 Uhr.“  
RescueTime, 2019*

# Checkliste zur Selbstüberprüfung

## Work-Life-Balance erschaffen & halten:

- Entspricht meine tägliche Arbeit meinen persönlichen Werten?
- Plane ich bewusst Zeiten für Erholung und Regeneration in meinen Alltag ein?
- Achte ich auf meine körperliche und mentale Gesundheit?
- Kann ich mich mit den gelebten Werten meines Unternehmens wirklich identifizieren?
- Weiß ich, wo ich beruflich aktuell stehe – und wohin ich will?
- Kann ich klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit ziehen – und halte ich mich auch selbst daran?
- Kann ich auch mal „Nein“ sagen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben?
- Fällt es mir schwer, nach Feierabend wirklich abzuschalten – mental wie digital?
- Spüre ich häufig inneren Druck oder das Gefühl, nie genug zu leisten?
- Erlebe ich meine Arbeit regelmäßig als sinnstiftend und motivierend?
- Habe ich persönliche Routinen, die mir helfen, in Balance zu bleiben?
- Wie bewusst gehe ich mit meiner eigenen Energie und Belastbarkeit um?
- Tausche ich mich regelmäßig mit Kolleg:innen oder Vertrauenspersonen über Belastungen aus?
- Würde ich mein aktuelles Arbeitspensum langfristig jemandem empfehlen, der mir wichtig ist?
- Nehme ich meine eigenen Bedürfnisse genauso ernst wie berufliche Anforderungen?
- Erlebe ich regelmäßig Momente von Freude oder Leichtigkeit im Arbeitsalltag?
- Habe ich ein klares Verständnis davon, was mir im Leben wirklich wichtig ist – beruflich und privat?

# Checkliste zur Selbstüberprüfung

## Work-Life-Balance erschaffen & halten: Speziell für Führungskräfte

Kann ich mich auf mein Team verlassen – oder trage ich zu viel Verantwortung allein?

Spüre ich eine gute Balance zwischen Kontrolle und Vertrauen im Team?

Wie gehe ich mit Fehlern um – meinen eigenen und denen im Team?

Weiß ich, wo ich beruflich aktuell stehe – und wohin ich mit meinem Team will?

Setze ich mir und meinem Team realistische, sinnvolle Ziele mit klarer Ausrichtung?

Bin ich mir bewusst, welche Signale ich mit meinem Verhalten an mein Team sende – z. B. durch ständige Erreichbarkeit oder Überstunden?

Vermittle ich meinem Team durch mein Verhalten, dass Erholung wichtig ist?

### Gesunde Führung zahlt sich aus!

Work-Life-Balance als Führungsstrategie:  
Mit mehr Balance zu stärkerer Bindung  
und weniger Fluktuation.



Webinar am 17.06 um 11 Uhr

Jetzt kostenlos anmelden

**Hier zum Webinar anmelden!**

# Über uns

Quiply ist Eure #1 Mitarbeiter-App. Exzellente interne

Kommunikation ist einer der maßgeblichen Treiber für hohe Mitarbeiterbindung und Motivation. Die zeitgemäße technische Lösung für bessere Verständigung, gutes Betriebsklima und schnelle Reaktion ist die Quiply Mitarbeiter-App: Einfach, sicher und kommunikationsstark! So erreicht Ihr wirklich jeden und verbindet alle, um gemeinsam mehr zu erreichen. Führende Unternehmen nutzen bereits Quiply und verbessern damit die interne Kommunikation. Gerne nennen wir Ihnen auf Anfrage passende Referenzen in Ihrer Branche und Unternehmensgröße.

Unverbindliche Demo buchen unter:

[www.quiply.com](http://www.quiply.com)

## Kontakt

Quiply Technologies GmbH  
Elsaßstraße 40  
50677 Köln  
Deutschland

Tel: +49 (0) 221 975 815 10

Email: [hello@quiply.com](mailto:hello@quiply.com)

Website: [www.quiply.com](http://www.quiply.com)

