

# Inhalt: Besser leben

---

Inhalt .....	3
Vorwort .....	4
Finden Sie Ihre Balance und verstehen Sie die Bedeutung eines Ausgleichs zwischen Job und Leben .....	5
Definieren Sie Ihre Prioritäten für ein bewusstes und erfülltes Leben .....	7
Erkennen Sie Stressauslöser und entwickeln Sie wirksame Gegenstrategien .....	10
Planen Sie Ihre Zeit mit Tipps für eine effektive und ausgewogene Gestaltung .....	12
Setzen Sie klare Grenzen und lernen Sie, bewusst Nein zu sagen .....	15
Schaffen Sie Freiräume und gewinnen Sie mehr Zeit für sich selbst .....	18
Gestalten Sie Ihre Arbeitstage auf eine entspannte und nachhaltige Weise .....	21
Finden Sie Erfüllung im Privatleben durch Hobbys und soziale Kontakte .....	23
Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag für körperliches und seelisches Gleichgewicht .....	26
Lernen Sie richtig abzuschalten und erholen Sie sich nachhaltig .....	29
Pflegen Sie Ihre mentale Gesundheit mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge .....	32
Arbeiten Sie an Ihren Gewohnheiten und erzielen Sie große Wirkungen mit kleinen Veränderungen .....	35
Nutzen Sie Ihre Wochenenden sinnvoll und schaffen Sie Raum für Freude und Regeneration .....	37
Bleiben Sie motiviert und bewahren Sie langfristig Ihren Ausgleich .....	40
Leben Sie Ihre Werte und gestalten Sie ein erfülltes Leben im Gleichgewicht .....	43