

Arbeitsblatt: Dein perfekter Tag

Dieser Fragebogen ist Teil des Blogartikels [Der perfekte Arbeitstag: Finde deinen Sweet Spot](#) auf www.juliabräunig.de. Denke über die Antworten nicht lange nach, sondern antworte spontan und ohne zu hinterfragen. Wenn du noch ein paar Denkanstöße benötigst, schau doch mal [hier im Blogbeitrag](#) nach – dort habe ich eine Liste mit Inspirationen für dich vorbereitet. Versuche aber zunächst erstmal, eigene Antworten zu finden.

1. Wann stehst du auf? Was machst du als erstes am Morgen?

2. Wer ist bei dir und wo befindest du dich?

3. Wann beginnst du mit deiner Arbeit?

4. Wo arbeitest du?

5. Ist der Raum in dem du arbeitest eher voll oder eher leer?

6. Bist du allein oder ist noch jemand dort?

7. Wie lange arbeitest du?

8. Welche Art von Arbeit verrichtest du? Hier kannst du auch mehrere Dinge auflisten.

9. Hast du feste Termine?

10. Wie fühlst du dich bei der Arbeit?

11. Läuft Musik oder ist es ganz still?

12. Hast du terminfreie Zeiten nur für dich eingeplant? Wenn ja, wie lang sind sie und was machst du in dieser Zeit?

13. Was macht dir an diesem Tag ganz besonderen Spaß?

14. Wann und wie oft machst du eine Pause? Was machst du in dieser Pause?

15. Wie gestaltest du deinen Nachmittag? Wer ist bei dir? Wo hältst du dich auf?

16. Wie ernährst du dich den ganzen Tag über? Isst du allein oder mit jemandem zusammen?

17. Wofür nimmst du dir Zeit, was sonst vielleicht zu kurz kommt?

18. Hast du das Bedürfnis, dich sportlich zu betätigen?

19. Mit wem hast du tagsüber Kontakt? Sind es kurze Gespräche oder längere Unterhaltungen? Zu welchen Themen?

20. Wie sieht deine Abendgestaltung aus?

Nun solltest du ein klares Bild von deinem perfekten Tag haben. Wenn du es nun mit der Realität vergleichst: was fehlt dir noch? Welche 5 Dinge von der Liste sind die ganz besonders wichtig? Mit welcher Veränderung könntest du sofort beginnen?

Schreibe dir eine Liste mit den ersten Schritten. Füge für jeden Punkt ein konkretes Datum hinzu, an welchem du diesen Punkt erledigt haben möchtest. Und dann: Fang an! Die Arbeit kann dir niemand abnehmen. Nur du kannst dein Leben verändern, deine Passion und Berufung finden.

Meine ersten Schritte zum perfekten (Arbeits-) Tag:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....