

Unterforderung

Beachte die langweiligen unterfordernden Tätigkeiten:

Was kannst du tun, um langweilige Tätigkeiten mehr Forderung zu bringen? Was davon kannst du auslagern? Was davon kannst du verändern?

Tätigkeit	Veränderte Tätigkeit

Überforderung


Beachte nun die stressigen, überfordernden Tätigkeiten?

Was kannst du tun, um Stress zu meiden? Was davon kannst du auslagern? Was davon kannst du verändern? Was kannst du als Ausgleich tun?

Tätigkeit	Veränderte Tätigkeit

Flow

Welche Aktivitäten, die noch Flow Zustände für dich sind, kannst du in den Tagesablauf integrieren?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above.