

Ausgefüllt am: _____ von: _____

Wie viele Tage Urlaub mache ich:	Tage/Jahr	
Wie viele zusammenhängende Tage nehme ich mir im Jahresurlaub:	Tage/Jahr	
Wie viele arbeitsfreie Wochenenden verbringe ich pro Jahr:	WE/Jahr	
Für meine Arbeitszeit am Wochenende nehme ich mir während der Woche den Freizeitausgleich:	Ja ☐	Nein ☐
Das ändere ich:		
Das sind die Gründe für die Veränderung:		

Erfolgstipp:

Die Veränderung planst du am besten mit dem Erfolgsblatt 118 „Persönliche Ziele“! Ausreichende Erholungsphasen sind notwendig, um die Arbeitskraft auf Dauer halten zu können. Bei ständiger Überarbeitung drohen Depression und Burnout!

To-do-Liste für Veränderung:		Termin
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		