## Your Englisch-speaking friend is pretty stressed and her doctor advised her not to work too much, otherwise she might going to suffer from Burn-Out Syndrom in the near future.

## Write an email to your friend in which you write about the following article you found on [https://www.lernen.net/artikel/work-life-balance-tipps-uebungen-1168/](https://www.lernen.net/artikel/work-life-balance-tipps-uebungen-1168/#_blank)

##

## Strategien zu einer guten Work Life Balance

# Selbstanalyse: Der erste Schritt zu einem zufriedenen Leben ist die Selbstanalyse. Du solltest dich selbst am besten kennen, um zu wissen, was dich glücklich macht und was du lieber vermeiden solltest. Was sind deine Stärken und was deine Schwächen? Was kannst du ausbauen und was aufgeben?

# Zeitmanagement verbessern: Wenn dem Privatleben nicht genug Zeit gewidmet werden kann und der Beruf zu viel Zeit raubt, liegt die häufigste Ursache nicht darin, dass die Aufgaben zeitlich nicht zu bewältigen wären. Durch Zeiteinsparungen gelangst auch du zu deinen wohlverdienten Ruhemomenten und kannst auf Überstunden verzichten.

# Setze dir ein Zeitlimit: Ein Zeitlimit hilft dir dabei, dass sich deine Aufgabe nicht ausdehnt.

# Die größte Aufgabe zuerst: Die Aufgabe, vor der du dich am meisten sträubst, solltest du zuerst erledigen. Wenn du bis zum Schluss wartest und immer mehr Zeitdruck bekommst, wird sich auch der Schwierigkeitsgrad und deine Nervosität steigern.

# Vermeide Ablenkungen: Ob privat oder beruflich, das wichtigste bei der Erledigung von Aufgaben ist es, Störfaktoren auszublenden und zu umgehen. Das heißt: Dein Smartphone sollte Teil der Freizeit sein.

Im Büro ist es nicht selten, dass quer durch den Raum Gespräche geführt werden. Um in deinem Zeitplan zu bleiben und hinterher keine Überstunden machen zu müssen, geh nicht auf jedes einzelne Gespräch ein. Es ist wichtig, sich auch mit seinen Arbeitskollegen gut zu verstehen, höchste Priorität hat auf der Arbeit aber immer noch die Arbeit.

# Ein gutes Verhältnis zu Arbeitskollegen aufbauen: Für viele Berufstätige liegt die Belastung durch den Beruf nicht nur in den zu erledigenden Aufgaben. Wenn du die Beziehungen zu deinen Arbeitskollegen pflegst, wird dir die Arbeit gar nicht mehr so vorkommen wie Arbeit. In einem Umfeld, in dem eine positive Grundstimmung herrscht, bist du deutlich produktiver.

# Private und berufliche Termine gleichsetzen: Natürlich lassen sich private “Termine” leichter verschieben als berufliche. Doch Vorsicht ist besser als Nachsicht. Für eine gesunde Work Life Balance sollten die privaten Pläne genauso ernst genommen werden wie Arbeitstermine. Ansonsten besteht die Gefahr, dass das Leben auf Dauer nur noch aus Arbeit und Ausruhen besteht.

# Gesundheit und Bewegung: Zur psychischen Gesundheit, die durch ein stabiles Umfeld gefestigt und gestärkt wird, gehört auch die körperliche Gesundheit. Für eine gute Work Life Balance brauchen viele Menschen ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung.

(375 words)

Erwartungshorizont:

**Subject: Strategies for a good Work-Life-Balance**

Dear Peter,

I am very much concerned about your health condition. I found an article that may help you to improve your difficult situation. As this article is in German I will translate the main facts for you. You can find this document on [https://www.lernen.net/artikel/work-life-balance-tipps-uebungen-1168/](https://www.lernen.net/artikel/work-life-balance-tipps-uebungen-1168/#_blank)

* Analyze yourself. What makes you happy? Think about your strengths and weaknesses and think about possible changes!
* Fix a time limit!
* The most difficult task in the beginning: Do the most difficult task in the beginning. Otherwise you are getting under time pressure and in the end nervous.
* Avoid distractions, e.g. put your smartphone away. Don’t get involved in unnecessary talks with your colleagues. Your job is most important!
* Build up a good relationsship to your colleagues. Take care of a good atmosphere at work!
* Appointments at job and in private life should be seen as equally important. You need a good balance between work and private life.
* Health and sports. Your physical health and good nutrition are equally important for your psychological health.

I hope I can help you with my advice. Please give me feedback if you could change something to get more satisfied with your life!

Take care!

Yours Tim