

**Trierer Kurzsкала zur Messung von Work-Life Balance**  
TKS-WLB

Christine Syrek, Universität Trier  
Claudia Bauer-Emmel, Universität Trier  
Conny H. Antoni, Universität Trier  
Jens Klusemann, dialog entwicklungsagentur.de

Kontakt: syrek@uni-trier.de

**Mehr Informationen zur Skala finden sich in:**

Syrek, C. J., Bauer-Emmel, C., Antoni, C. & Klusemann, J. (2011). Entwicklung und Validierung der Trierer Kurzsкала zur Messung von Work-Life Balance (TKS-WLB). *Diagnostica*, 57 (3), 134–145.

Version Selbstbild

Bitte geben Sie an, inwieweit Sie den folgenden Aussagen zustimmen.		stimme gar nicht zu	stimme überwiegend nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme eher zu	stimme überwiegend zu	stimme völlig zu
		1	2	3	4	5	6
WLB_1	Ich bin zufrieden mit meiner Balance zwischen Arbeit und Privatleben.	①	②	③	④	⑤	⑥
WLB_2r	Es fällt mir schwer, Berufs- und Privatleben miteinander zu vereinbaren. (rekodiert)	①	②	③	④	⑤	⑥
WLB_3	Ich kann die Anforderungen aus meinem Privatleben und die Anforderungen aus meinem Berufsleben gleichermaßen gut erfüllen.	①	②	③	④	⑤	⑥
WLB_4	Es gelingt mir, einen guten Ausgleich zwischen belastenden und erholsamen Tätigkeiten in meinem Leben zu erreichen.	①	②	③	④	⑤	⑥
WLB_5	Ich bin damit zufrieden, wie meine Prioritäten in Bezug auf den Beruf und das Privatleben verteilt sind.	①	②	③	④	⑤	⑥