



**Motto des Monats:**  
Konzentrieren Sie sich  
auf das Hier und Jetzt.  
Seien Sie achtsam.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<div>1</div> <div>Starten Sie die Woche mit einem achtsamen Moment. Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit für eine Atemübung oder eine kurze Meditation.</div>	<div><b>Walk &amp; Talk Mittwoch</b>2</div> <div>Regen Sie zu Walking Meetings oder einem Spaziergang mit Kolleginnen und Kollegen in der Mittagspause an.</div>	<div>„Der Geist ist alles. Du wirst morgen sein, was du heute denkst.“3</div> <div>- Buddha</div> <div>Überdenken Sie heute Ihren Mindset.</div>	<div><b>Feel Good-Freitag</b>4</div> <div>Erzählen Sie einer Kollegin oder einem Kollegen von einem schönen Erlebnis in dieser Woche.</div>	<div><b>Wassertrink-Challenge</b>5</div> <div>Motivieren Sie alle dazu, die empfohlene tägliche Menge Wasser zu trinken.</div>	<div>6</div> <div>Legen Sie den Fokus heute auf Pausen und Erholung. Schlafen Sie ausreichend und tun Sie etwas, das Ihnen Spaß macht.</div>
<div>7</div> <div><b>Weltgesundheitstag</b> Womit können Sie anfangen, um die Welt ein Stückchen besser zu machen?</div>	<div>Üben Sie sich in heutigen Gesprächen im aktiven Zuhören. Hören Sie anderen wirklich zu.8</div>	<div><b>Internationaler ASMR-Tag</b>9</div> <div>Suchen Sie sich zur Entspannung (außerhalb der Arbeitszeit) beruhigende ASMR-Inhalte.</div>	<div>„Unser größter Triumph liegt nicht darin, niemals zu fallen, sondern darin, immer wieder aufzustehen.“10</div> <div>- Ralph Waldo Emerson</div>	<div>11</div> <div><b>Dankbarer Freitag</b> Schreiben Sie drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind.</div>	<div>Bestaunen Sie die Wunder der Wissenschaft und Forschung - z. B. bei einer virtuellen Tour.12</div>	<div>Gehen Sie heute raus in die Natur, und sei es nur für einen kurzen Spaziergang in einem Park in der Nähe.13</div>
<div>Setzen Sie sich ein kleines, erreichbares Gesundheitsziel für diese Woche.14</div>	<div><b>Dehnpause am Schreibtisch</b>15</div> <div>Schlagen Sie vor, dass alle ein paar einfache Dehnübungen am Schreibtisch machen.</div>	<div>„Der einzige Weg, großartige Arbeit zu leisten, ist zu lieben, was man tut.“16</div> <div>- Steve Jobs</div> <div>Denken Sie darüber nach, was Ihnen bei der Arbeit Spaß macht.</div>	<div>17</div> <div>Versuchen Sie heute mindestens 2 Liter Wasser zu trinken.</div>	<div><b>Knüpfen Sie Kontakte bei einer Tasse Kaffee</b>18</div> <div>Plaudern Sie mit Kolleginnen und Kollegen.</div>	<div>Suchen Sie sich ein Hobby, das Ihnen Spaß macht und bei dem Sie abschalten können.19</div>	<div>20</div> <div>Planen Sie Ihre Mahlzeiten für die Woche, um möglichst gesund zu essen.</div>
<div>21</div> <div>Beginnen Sie die Woche mit einer positiven Affirmation.</div>	<div><b>Tag der Erde</b>22</div> <div>Unterstützen Sie Nachhaltigkeit am Arbeitsplatz und regen Sie zu umweltfreundlichem Pendeln an.</div>	<div>„Kümmere dich um deinen Körper. Er ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“23</div> <div>- Jim Rohn</div>	<div>Üben Sie, „Nein“ zu zusätzlichen Verpflichtungen zu sagen, die Sie überfordern würden.24</div>	<div>25</div> <div>Es ist Zeit zu Tanzen! Legen Sie ein paar Klassiker auf und tanzen Sie, als ob niemand zusieht!</div>	<div>Werden Sie körperlich aktiv, entweder im Fitnessstudio oder indem Sie einen Spaziergang in Ihrer Lieblingsumgebung machen.26</div>	<div>Schalten Sie Ihre Geräte aus und genießen Sie die bildschirmfreie Zeit.27</div>
<div><b>Welttag für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz</b>28</div> <div>Überprüfen Sie die Richtlinien zur Sicherheit am Arbeitsplatz und sorgen Sie für ein sicheres Arbeitsumfeld.</div>	<div>29</div> <div>Konzentrieren Sie sich auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden auf den Fortschritt, nicht auf Perfektion.</div>	<div><b>Internationaler Tag des Jazz</b>30</div> <div>Machen Sie in den Gemeinschaftsräumen entspannende Jazzmusik an (falls möglich) oder animieren Sie dazu, in den Pausen Jazzmusik zu hören.</div>	<div>Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™</div>			