

# September 2024



**Motto des Monats:**  
 Sie haben zwei  
 Zuhause: die Erde und  
 Ihren Körper. Sorgen  
 Sie sich gut um sie.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

## Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™



**Es ist Bio-September**  
 Versuchen Sie, in lokalen  
 Geschäften einzukaufen  
 oder eigene Lebensmittel  
 anzupflanzen.

1



2

Starten Sie fokussiert in die Woche. Schreiben Sie drei Dinge auf, die Sie bis zum Ende der Woche auf jeden Fall erreicht haben möchten.

Hetzen Sie sich nicht durch die Mittagspause. Essen Sie achtsam und verbringen Sie eine erholsamere Pause.

3

Heute beginnt die GO-Challenge! Melden Sie Ihre Teams für unser nächstes [virtuelles Rennen für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz](#) an.

4

Wie geht es Ihnen? Nehmen Sie sich heute Zeit, um Ihre Gefühle zu verarbeiten.

5



Wir befinden uns im Sternzeichen der Jungfrau. Eine hervorragende Zeit, Pläne zu schmieden und sich zu organisieren.

6

Warum nicht mal etwas Süßes zu Hause machen? Karamellbonbons? Karamelläpfel? Oder gar Lokum?

7

Haben Sie den Sonntagsblues? Sprechen Sie mit Ihren Vorgesetzten darüber, wie Sie Ihre Arbeit noch besser gestalten können.

8

Probieren Sie ein neues Training oder einen neuen Sportkurs aus!

9



**Welttag der Suizidprävention**  
 Melden Sie sich bei Ihren Liebsten oder bieten Sie jemandem, der gerade Probleme hat, Unterstützung an.

10

Fühlen Sie sich momentan verbunden mit Ihrem Team? Wie wäre es mit einem Teambuilding-Tag?

11

Setzen Sie sich aufrecht hin und achten Sie auf eine gute Körperhaltung.

12

Versuchen Sie heute, Ihre Bildschirmzeit zu reduzieren.

13

Beginnen Sie den Tag mit 10 Kniebeugen oder Burpees.

14



Haben Sie heute gefrühstückt? Essen Sie Vollkornprodukte, Obst oder Nüsse, um Ihre Konzentration zu stärken.

15

Nehmen Sie sich heute 10 Minuten Zeit für ein paar Dehnübungen oder einen kurzen Spaziergang. Das ist eine gute Möglichkeit, sich zu entspannen und neu zu fokussieren.

16

Werfen Sie einen Blick auf Ihre Work-Life-Balance. Müssten Sie eigentlich mehr Zeit mit den Dingen verbringen, die Ihnen Freude bereiten?

17

Machen Sie heute einen Smoothie, den Sie zuvor noch nie probiert haben. Fügen Sie ein wenig Ingwer hinzu, das hilft gegen Völlegefühl.

18



Denken Sie stets daran, genug zu trinken!

19

Feiern Sie Ihre Erfolge bei der Arbeit, selbst die ganz kleinen.

20



**Welttag der Dankbarkeit**  
 Überlegen Sie, wer oder was Sie heute dankbar macht.

21

Wieviel Gemüse können Sie heute in Ihr Abendessen integrieren?

22



Gönnen Sie sich heute eine Stunde Bildschirmzeit. Lesen Sie ein Buch, gehen Sie spazieren oder genießen Sie einfach die Stille.

23

Vermeiden Sie Multitasking und lehnen Sie zusätzliche Verpflichtungen ab, wenn diese zu mehr Stress führen.

24

Machen Sie heute jemandem ein Kompliment, egal ob einer Kollegin oder einem Kollegen oder einer völlig fremden Person.

25



Wie sieht Ihre Schlafenszeit-routine aus? Sollten Sie vor dem Schlafengehen vielleicht einen Kräutertee trinken oder weniger Zeit am Bildschirm verbringen?

26

Die Woche neigt sich dem Ende entgegen. Schütteln Sie alles Negative der Woche ab.

27

Kleine Erinnerung zum Samstag: Machen Sie Pause!

28



Bereiten Sie das morgige Mittagessen vor, am Besten so farbenfroh wie möglich.

29

Morgen beginnt der neue Monat. Machen Sie schon heute Pläne, damit Sie gestärkt in den Monat starten können.

30