



Motto des Monats:
Kleine Schritte mit großer Wirkung

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™

Planen Sie Ihre Woche, um sie erfolgreicher zu gestalten:
Beginnen Sie den Monat mit einem guten Gefühl, indem Sie in Ihrem Terminkalender Zeit für konzentrierte Arbeit, Pausen und gesunde Gewohnheiten einplanen.

Stellen Sie sich eine wiederverwendbare Wasserflasche auf Ihren Schreibtisch und setzen Sie sich zum Ziel, 8 Gläser Wasser am Tag zu trinken.

Weltumwelttag 3
Gehen Sie zu Fuß, nehmen Sie das Fahrrad oder nutzen Sie den öffentlichen Nahverkehr - so reduzieren Sie Ihren ökologischen Fußabdruck und bekommen den Kopf frei.

4
Planen Sie im Laufe des Arbeitstages ein paar Dehnübungen ein, um Ihre Haltung zu verbessern und Spannung abzubauen.

5
Bereiten Sie zu Hause ein gesundes und leckeres Mittagessen vor, um ungesunden Versuchungen standzuhalten.

6
Nehmen Sie sich gesunde Snacks mit oder wählen Sie gesunde Alternativen in der Kantine.

7
Wenn Sie sich um ein Familienmitglied oder einen Freund bzw. eine Freundin kümmern, nehmen Sie sich heute Zeit für sich selbst.

8
Gönnen Sie sich ein paar Stunden Pause von sozialen Medien und Technologie. Nehmen Sie Ihre Umgebung wahr und finden Sie zu sich selbst.

9
Schreiben Sie 3 Dinge auf, für die Sie heute dankbar sind. Der Fokus auf Dankbarkeit kann die Zufriedenheit und das Wohlbefinden steigern.

10
Achtsamkeitsübung: Atmen Sie einige Male tief ein und aus und konzentrieren Sie sich voll und ganz auf den Moment.

#ThoughtfulTuesday: 11
Sagen Sie heute jemandem, wie sehr Sie sie oder ihn mögen.

Weltblutspendetag 12
Wenn Sie können, sollten Sie darüber nachdenken, Blut zu spenden, um den Menschen zu helfen, die es dringend benötigen.

13
Gehen Sie in Ihrer Mittagspause hinaus an die frische Luft.

14
Organisieren Sie einen gemeinsamen Spaziergang oder eine Yogastunde mit Kolleginnen und Kollegen. Sport in Gesellschaft motiviert zusätzlich.

15
Schauen Sie ein lustiges Video oder erzählen Sie sich in der Belegschaft ein paar Witze. Lachen ist großartig, um Stress abzubauen.

16
Gehen Sie wandern, fahren Sie eine Runde Fahrrad oder verbringen Sie Zeit im Garten, um etwas Sonne zu tanken.

17
Tauchen Sie in die Natur ein, um Stress abzubauen, Ihre Stimmung zu heben und Ihre Kreativität zu steigern.

18
Vermeiden Sie es, bis zu später Stunde zu arbeiten oder Abends noch E-Mails zu checken - Ihr Gehirn braucht Zeit, um sich zu erholen.

19
Machen Sie eine Pause. Zeichnen oder malen Sie oder gehen Sie einem anderen kreativen Hobby nach.

20
Wie geht es Ihnen wirklich? Beschreiben Sie in 5 Worten Ihre Gefühle.

Weltyogatag 21
Nehmen Sie in der Mittagspause an einem Yogakurs teil oder suchen Sie sich einen Online-Kurs

22
Schalten Sie Ihre elektronischen Geräte aus und konzentrieren Sie sich dieses Wochenende voll und ganz auf Ihre Lieben und Ihre Hobbys.

23
Achten Sie auf Kolleginnen oder Kollegen, die möglicherweise von psychischen Problemen betroffen sind und weisen Sie sie auf Unterstützung oder Beratung hin, wenn Sie können.

Internationale Woche des Wohlbefindens 24
Beginnen Sie die neue Arbeitswoche mit einem guten Gefühl, indem Sie in Ihrem Terminkalender Zeit für konzentrierte Arbeit, Pausen und gesunde Gewohnheiten einplanen.

25
Bevor Sie die Arbeit verlassen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was heute gut gelaufen ist und teilen Sie einer Kollegin oder einem Kollegen Ihre Anerkennung mit.

26
Versuchen Sie, 7 bis 8 Stunden gut und fest zu schlafen, um energiegeladent und konzentriert zu sein.

27
Sorgen Sie für reichlich Endorphine durch tägliche Bewegung, und sei es nur ein zügiger Spaziergang!

28
Es ist in Ordnung, Grenzen zu setzen. Lernen Sie, Bitten und Aufforderungen, die sich negativ auf Ihr Wohlbefinden auswirken könnten, höflich aber bestimmt abzulehnen.

29
Nehmen Sie sich jeden Tag einen Moment Zeit, um die schönen Dinge in Ihrem Leben wertzuschätzen, egal ob groß oder klein.

30
Die Hälfte des Jahres ist rum! Wie steht es um Ihre Ziele für 2024?