



**Motto des Monats:**  
Kleine Schritte,  
großer Unterschied.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<div>Die Hälfte des Jahres ist rum! Nehmen Sie sich einen Moment Zeit zum Nachdenken. Welches Gesundheitsziel möchten Sie bis zum Monatsende erreichen?</div> <div>1</div>	<div><b>Walk &amp; Talk-Mittwoch</b> Gehen Sie gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen nach draußen an die frische Luft. Den Bildschirm links liegen zu lassen kann zu völlig neuen Ideen anregen.</div> <div>2</div>	<div>„Glück ist nichts Fertiges. Es entsteht durch deine eigene Aktion.“</div> <div>Dalai Lama</div> <div>3</div>	<div> <b>Feel Good-Freitag</b> Freuen Sie sich ruhig, dass endlich wieder Wochenende ist – aber freuen Sie sich auch über Ihre Erfolge in dieser Woche, die großen wie die kleinen!</div> <div>4</div>	<div><b>Bildschirmfreier Samstag</b> Ob Kochen mit Freunden, ein Spieleabend oder reichlich Zeit für ein gutes Buch – versuchen Sie, möglichst wenig Zeit vor dem Fernseher und anderen Bildschirmen zu verbringen.</div> <div>5</div>	<div>Der ideale Tag zur entspannten Planung und Vorbereitung der kommenden Woche. Kochen Sie vor, dann können Sie sich die ganze Woche lang ohne viel Aufwand gesund ernähren. Ihr zukünftiges Ich wird es Ihnen danken.</div> <div>6</div>
<div><b>Es ist Woche der Alkoholaufklärung</b> Nehmen Sie sich Zeit, einen Blick auf Ihr Verhältnis zum Alkohol zu werfen. Wären in dieser Hinsicht Verbesserungen nötig oder sind Sie zufrieden mit der aktuellen Situation?</div> <div>7</div>	<div>Versuchen Sie es mal mit einer 5-minütigen Atemübung. 4 Sekunden lang einatmen, 4 halten, 4 ausatmen, 4 halten – dann alles wiederholen. Diese einfache aber wirkungsvolle Übung hilft, Stress zu regulieren und wieder klare Gedanken zu fassen.</div> <div>8</div>	<div> Reservieren Sie diese Woche 30 Minuten Zeit für Ihre Weiterentwicklung. Ob beruflich oder privat, etwas Neues zu lernen oder die eigenen Fähigkeiten auszubauen stärkt das Selbstvertrauen und ist gut für das Gehirn.</div> <div>9</div>	<div>„Der Geist des Menschen ist kein Gefäß, das gefüllt werden muss, sondern ein Feuer, das entfacht werden muss.“</div> <div>Plutarch</div> <div>10</div>	<div>Haltung annehmen bitte! Aufrecht hinsetzen, Schultern zurück, Brust raus. Viele von uns sitzen den ganzen Tag lang mit hängenden Schultern vorm Computer – besser wäre es, wenn wir uns regelmäßig dehnen und nicht zusammensacken.</div> <div>11</div>	<div>Werden Sie heute kreativ, egal ob im Großen oder im Kleinen. Sie könnten zeichnen oder malen, schreiben, vielleicht auch etwas Neues kochen. Sich kreativ auszudrücken baut Stress ab und bringt neue Motivation.</div> <div>12</div>	<div> Horchen Sie heute in Ihren Körper hinein. Sind Sie müde, angespannt, voller Energie oder hungrig? Die körperlichen Signale wahrzunehmen ist Grundvoraussetzung dafür, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.</div> <div>13</div>
<div> Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit für eine Achtsamkeitsübung oder eine geführte Meditation. Mit freiem Kopf gelingt Ihnen ein frischer Start in die Woche.</div> <div>14</div>	<div>Check-in zur Monatsmitte: Wie läuft es mit Ihrem Gesundheitsziel? Wenn nötig können Sie Ihr Ziel anpassen. Konnten Sie schon positive Auswirkungen feststellen? Wäre es für eine konsequente Umsetzung hilfreich, neue Gewohnheiten per „Habit Stacking“ in bestehende Routinen zu integrieren?</div> <div>15</div>	<div>„Jede deiner Handlungen ist eine Stimme für die Art von Person, die du werden möchtest.“</div> <div>James Clear</div> <div>16</div>	<div> Wie steht es eigentlich um Ihren Wasserhaushalt? Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser am Tag, um gesund zu bleiben. Als kleines Highlight können Sie die ein oder andere Zitrusfrucht in Scheiben hinzufügen.</div> <div>17</div>	<div>Endlich wieder Freitag: Worüber haben Sie sich diese Woche gefreut? Wann waren Sie am glücklichsten? Teilen Sie Ihre Glücksmomente mit anderen. Lachen ist schließlich ansteckend.</div> <div>18</div>	<div>Entscheiden Sie sich für Fortschritt statt Perfektion. Wer auf ideale Bedingungen wartet, kann häufig erst gar nicht starten. Kleine aber beharrliche Fortschritte sind in jedem Fall besser als ambitionierte Vorhaben, die nie umgesetzt werden.</div> <div>19</div>	<div>Starten Sie ohne Griff zum Handy in den Tag. Statt direkt in E-Mails oder soziale Netzwerke einzutauchen, nehmen Sie sich lieber etwas Zeit, ganz bewusst wach zu werden. Solch ein sanfter Start kann eine positivere Stimmung erzeugen, die für den Rest des Tages anhält.</div> <div>20</div>
<div>Starten Sie ohne Griff zum Handy in den Tag. Statt direkt in E-Mails oder soziale Netzwerke einzutauchen, nehmen Sie sich lieber etwas Zeit, ganz bewusst wach zu werden. Solch ein sanfter Start kann eine positivere Stimmung erzeugen, die für den Rest des Tages anhält.</div> <div>21</div>	<div> Achten Sie heute darauf, wie Sie mit sich selbst umgehen. Ihr innerer Monolog sollte freundlich, ermutigend und unterstützend sein. Was Sie in einer Freundschaft so nicht sagen würden, sollten Sie auch nicht zu sich selbst sagen.</div> <div>22</div>	<div>„Du verdienst es, glücklich zu sein. Du verdienst es, ein Leben zu führen, das dich begeistert. Lass dich nicht von anderen dazu bringen, das zu vergessen.“</div> <div>Vex King</div> <div>23</div>	<div><b>Internationaler Tag der Selbstfürsorge</b> An diesem Tag geht es um die Bedeutung der Selbstfürsorge als Fundament guter Gesundheit. Womit könnten Sie noch etwas mehr Selbstliebe in Ihren Alltag bringen?</div> <div>24</div>	<div>Trinken Sie vor Ihrem ersten Kaffee ein ganzes Glas Wasser. Koffein kann entwässernd wirken, besonders zum Start in den Tag. Füllen Sie zunächst Ihren Wasservorrat auf, denn das sorgt für ausreichend Energie, unterstützt die Verdauung und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.</div> <div>25</div>	<div>Eine Abkühlung im kalten Wasser hat erwiesenermaßen zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte auf Körper und Geist. Sind Sie gerade nicht am Meer, an einem See oder Fluss, finden Sie heraus, ob Sie in der Nähe eine andere Möglichkeit zur Abkühlung finden. 3, 2, 1...abgetaucht! Brr, ist das kalt.</div> <div>26</div>	<div> <b>Langschläfer-Sonntag</b> Machen Sie sich heute eine Stunde früher auf den Weg ins Bett. Kommen Sie bei einem Entspannungsbad ganz bewusst langsam zur Ruhe. So starten Sie voller Energie in die neue Woche!</div> <div>27</div>
<div>Achten Sie im nächsten Gespräch darauf, Augenkontakt zu halten und aufmerksam zuzuhören. Diese uneingeschränkte Aufmerksamkeit, und sei es nur für kurze Zeit, gibt anderen das Gefühl, gesehen und gehört zu werden. Sie stärkt zwischenmenschliche Beziehungen und fördert Respekt und Menschlichkeit im Arbeitsumfeld.</div> <div>28</div>	<div>Beenden Sie Ihren Arbeitstag heute mit einer kurzen Reflexion. Betrachten Sie zwei Minuten lang, was gut gelaufen ist und wo Verbesserungen möglich wären. So gelingt es Ihnen gedanklich besser „Feierabend zu machen“ und am nächsten Tag kann es ausgeruht weitergehen.</div> <div>29</div>	<div> <b>Internationaler Tag der Freundschaft</b> Nehmen Sie sich heute etwas Zeit, Ihren Freunden zu sagen, dass sie Ihnen wichtig sind. Sollten Sie nicht endlich mal diesen gemeinsamen Ausflug angehen, der schon so lange im Gespräch ist?</div> <div>30</div>	<div>Beenden Sie den Monat mit Dankbarkeit dafür, wie weit Sie gekommen sind. Erkennen Sie Ihre Bemühungen an, und starten Sie ganz bewusst frisch in den August.</div> <div>31</div>	<div>Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™</div>		

# Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™