

BGM-Kalender

Mai 2025



Motto des Monats:

Bewege dich mehr.
Höre mehr zu.
Kümmere dich mehr.

~personify

HEALTH

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™



5

Montags-Energie: Starte deinen Tag mit einem Frühstück, das dich stärkt – zum Beispiel Haferflocken, Eier oder Obst!

Woche des Bewusstseins für Gehörlosigkeit

6

Inklusionstipp: Lerne 3 grundlegende Gebärden der BSL (British Sign Language).

Walk & Talk Mittwoch

7

Teambesprechung? Schlage vor, dass alle rausgehen und sich dabei bewegen.



8

Erfolg teilen – Hebe die Stimmung, indem du jemandem von einem kürzlichen Erfolg erzählst.

Wir bestehen zu 60–70 % aus Wasser – also achte heute besonders auf deine Flüssigkeitszufuhr! Schaffst du 2 Liter?

9



10

Dehn-Samstag – Nimm dir heute Zeit für Bewegung und sanftes Dehnen zum Wochenabschluss.

Fühlst du dich überfordert? – Wähle deine 3 wichtigsten Aufgaben für heute und konzentriere dich darauf. Du schaffst das.

11

Stelle dir alle paar Stunden einen Timer für 5 Minuten Dehnen. Dein Körper (und Nacken!) wird es dir danken.

12



13

Geh in der Mittagspause für 10 Minuten nach draußen. Ein bisschen Sonne verbessert deinen Vitamin-D-Spiegel und deine Stimmung!

Digitales Aufräumen – Melde dich von Newslettern ab, die du nie liest. Es fühlt sich großartig an!

14

„Alle großen Dinge beginnen mit kleinen Schritten. Der Samen jeder Gewohnheit ist eine einzige, winzige Entscheidung.“

15

James Clear



16

Nimm dir einen ruhigen Moment, um 3 Dinge aufzuschreiben, für die du heute dankbar bist. Ein schöner Wochenabschluss.

Alleinzeit-Spaziergang – Mach einen ruhigen Spaziergang, um nachzudenken und neue Energie zu tanken.

17

„Du bist nicht deine Vergangenheit. Du bist die Gewohnheiten und Gedanken, die du täglich pflegst. Wähle die, die deinen Wert widerspiegeln.“

18

Vex King



19

Musik-Montag
Spiele stimmungsaufhellende Musik während der Arbeit. Musik macht Aufgaben leichter und bringt gute Laune.

Internationaler HR-Tag

20

Zeige deinem People-Team Wertschätzung – z. B. mit einer Dankesnachricht.



21

Weltmeditationstag
Nimm an einer 10-minütigen (Live- oder Online-)Meditation teil.

Mini-Reset – Atme 3x tief durch, wann immer du die Aufgabe wechselst. So einfach, so beruhigend.

22

„Kümmere dich um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“

23

– Jim Rohn



24

Schau oder hör dir etwas Lustiges an. Lachen ist praktisch kostenlose Medizin!

Sonntags-Reset

25

Bereite dich ein wenig auf die neue Woche vor: Gemüse schneiden, Mahlzeiten planen oder einfach deine Absicht setzen.

Mach heute eine Sache halb so schnell wie sonst. Du wirst überrascht sein, wie gut es tut, langsamer zu werden.

26



27

Stelle dir Bildschirm-Pausen ein – aufstehen, dehnen, Tee holen, aus dem Fenster schauen. Wiederholen nach Bedarf.

Welternährungstag

28

Teile ein gesundes Lieblingsrezept oder deinen liebsten Snack mit Freunden.



29

Mach heute etwas Kreatives oder einfach nur zum Spaß – malen, lesen, kochen, bauen – was dich eben erfüllt!

Freitags-Highlight

30

Feiere einen Kollegen oder eine Freundin, der/die diese Woche etwas bewirkt hat.

Der Monat ist vorbei! Worauf bist du stolz? Welche kleinen Wohlfühl-Gewohnheiten nimmst du mit in den Juni?

31