

März 2009

## CareCards gibt's jetzt endlich auch zu kaufen!

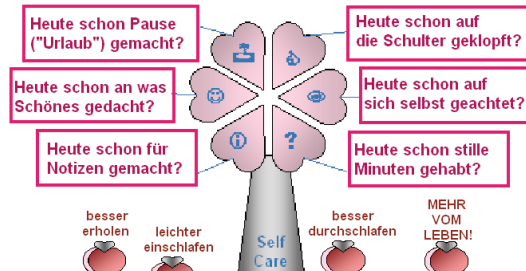
Lange Jahre schon begleiten CareCards© in diversen Ausführungen alle Vorträge und Seminare von „do care!“® Als Erinnerungshilfe – „bei 30 Grad waschbar“ – im Scheckkarten-Format haben sie sich einen Namen gemacht. Wir wurden so oft gefragt, ob man die Karten auch kaufen kann. Jetzt ist es endlich so weit. Hier sehen sie einige der aktuellen Varianten (Zehnerpack für 18,00 € zzgl. MWSt). Gern auch für Ihr Unternehmen individualisiert, z.B. „Gesunde Stadt XY“ / „Gesunde XY AG“ (im Zehnerpack für 24,90 € zzgl. MWSt). Alle Karten aus abgerundetem Hart-PVC wie Ihre Kreditkarte (unverwischbarer Farbauftrag).

zu finden unter: [www.mehr-wohlbefinden-im-job.de](http://www.mehr-wohlbefinden-im-job.de)

**ÜBRIGENS:** Die „Abschalten-Lernen-CareCard“ können Sie kostenfrei bekommen, wenn Sie das Rätsel aus dem Newsletter 02 (Januar 2009) lösen ... Viel Erfolg!

### Abschalten-CareCard:

**Abschalten Lernen** do care!  
 Die besten Tipps für die Westentasche



Heute schon Pause ("Urlaub") gemacht?  
 Heute schon an was Schönes gedacht?  
 Heute schon für Notizen gemacht?  
 Heute schon auf die Schulter geklopft?  
 Heute schon auf sich selbst geachtet?  
 Heute schon stille Minuten gehabt?

besser erholen  
 leichter einschlafen  
 besser durchschlafen  
 MEHR VOM LEBEN!

Self Care

www.abschalten-lernen.de (c) Dr. Anne Katrin Matyssek 2009

**Abschalten lernen - Gesundheit stärken** do care!

Wenn Sie diese Karte sehen: Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit!

Nur wer gut abschalten kann, kann sich gut erholen.

Was lässt Sie strahlen?  
 Wo können Sie auftanken?  
 Wo können Sie aufblühen?  
 Was macht Sie stolz?

Rituale ...  
 Pause = Pause  
 aufschreiben  
 = loswerden

www.do-care.de (c) Dr. Anne Katrin Matyssek 2009

### Wertschätzungs-CareCard:

Wenn Sie diese Karte sehen, gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und:

**Blicken Sie aufs Gute!**

Was lässt Sie strahlen?  
 Wer lächelt, erhält mehr Anerkennung!

Wo können Sie auftanken?  
 Suchen Sie sich Anerkennungsquellen auch außerhalb der Arbeit!

Was lässt Sie aufblühen?  
 Suchen Sie sich Aufgaben, die Sie gern machen!

Was macht Sie stolz?  
 Eigenlob stimmt! Holen Sie sich Ihre Lorbeeren!

Sie sind ein Schatz! - www.mehr-wohlbefinden-im-job.de

**6 Empfehlungen zum wertschätzenden Umgang**

- Optimieren Sie Ihre Stimmung! - 3x tgl. um 1 Pünktchen!
- Erinnern Sie andere an Erfolge! - Lassen Sie sie gut dastehen!
- Schenken Sie Vertrauen! - So stärken Sie Ihr Gegenüber!
- Unterstellen Sie die beste Absicht! - Menschen meinen's gut!
- Geben Sie jedem das Gefühl, ein wertvoller Mensch zu sein!
- Suchen Sie das gute Pünktchen an Ihrem Gegenüber!

- Und 5-6x tgl. auch an sich selbst ...

(c) Dr. Anne Katrin Matyssek

### Stress-STOPP-CareCard und Gesund-Führen-CareCard:

**Stress-Stopp-Tipps**

Gesund ist, was stark macht.  
 Sie dürfen bei sich selbst beginnen ...

Wenn Sie diese Karte sehen: Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit!

Gehen Sie nett mit sich um - auch in Gedanken: Loben Sie sich!

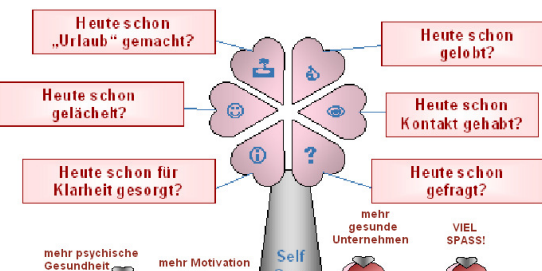
Tun Sie sich heute etwas Gutes - Sie haben es sich verdient!

Sie wissen, dass Sie gut sind - erinnern Sie sich an Ihre Erfolge!

Lob lässt lächeln - Sie und andere!

www.abschalten-lernen.de (c) Dr. Anne Katrin Matyssek 2009

**Gesund Führen - und seine Früchte** do care!



Heute schon „Urlaub“ gemacht?  
 Heute schon gelächelt?  
 Heute schon für Klarheit gesorgt?  
 Heute schon gelobt?  
 Heute schon Kontakt gehabt?  
 Heute schon gefragt?

mehr psychische Gesundheit  
 mehr Motivation  
 mehr gesunde Unternehmen  
 VIEL SPASS!

Self Care

www.do-care.de (c) Dr. Anne Katrin Matyssek 2009