

1



*Wertschätzung ist wie Feuer.
Sie vermehrt sich, indem wir sie weitergeben.*

Kernbotschaft aus dem Buch „Wertschätzung im Betrieb“
von Anne Katrin Matyssek – www.wertschaetzung-im-betrieb.de

entnommen aus dem Buch „Oh, du fröhliches Team! 24 Impulse für eine stressfreie Adventszeit im Betrieb“ (Anne Katrin Matyssek); 12,90 € (in D)

Herzlich willkommen im Dezember: Hier erwartet Sie täglich ein kalorienfreier Entstresser!

So starten Sie – als Team oder einzeln – ein bisschen entspannter in den vermutlich anstrengendsten Monat des Jahres. Allein schon dadurch, dass Sie täglich Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Nettes lenken (Tipps für Pausen, Ideen für mehr Selbstlob, Vorschläge für ein gesünderes Miteinander, Anregungen für bessere Erholung), wird sich das Klima in Ihrem Team in positive Richtung verändern. „Wo die Gedanken hingehen, da geht auch die Energie hin“, besagt das sog. „Law of Attraction“. Probieren Sie es aus!

Die ideale Verwendungsweise für diesen Adventskalender sieht so aus:

Sie lesen die Doppelseite gemeinsam, am besten direkt zum Arbeitsbeginn und gönnen sich dabei 1 Mandarine (als Vitaminschub und als Ritual) und 10 Minuten Zeit zum Austausch während eine Kerze brennt (als Symbol für ein bisschen weniger Stress + mehr Genuss im Advent) und – das wäre perfekt ...! – Sie hören 1x pro Woche dazu eine Podcast-Pause.

Vielleicht sucht immer abwechselnd eine/r eine Folge auf www.podcast-pause.de aus, von der er/ sie findet: Das Thema passt zu uns! Okay, soweit die Idealvorstellungen.

Aber auch wenn Sie – in dieser stressigen Zeit – alleine vor diesem Heft sitzen, ohne Mandarine, bei Neonlicht, während des Tages, und nur 2' Zeit haben: Sie werden lächeln und Ihren Kollegen danach noch ein bisschen strahlender begegnen (als gäb's doch eine Kerze, deren Licht ansteckt ...). Und Sie wissen: Sie sind nicht allein ... das tut gut. Und immer wenn der Stress in den kommenden Tagen zu groß wird, erinnern Sie sich gegen-seitig an diesen Kalender! Dann atmen Sie dreimal lange aus – und freuen sich auf den 24.!