



PAUSEN MACHEN

*Der beste Weg zur Stressbewältigung:
Pause machen!*

Gehören Sie auch zu den Menschen,
die ihre Pausen am liebsten ausfallen lassen,
um schneller fertig zu werden?

Damit tun Sie sich nichts Gutes.
Zeit lässt sich nicht sparen.

Und Sie brauchen Ihre Erholung zum Aufladen
Ihres Akkus, damit die Qualität weiterhin stimmt.

Falls Sie für dieses Arbeitsjahr noch einen Vorsatz
suchen, dann sollten Sie sich vornehmen,
das Pause-Machen genauso gewissenhaft anzugehen
wie das Arbeiten. Und erinnern Sie auch Ihre
Kolleginnen und Kollegen daran
– und Ihre Führungskraft ...

Ihr Kommentar dazu:

.....

.....

.....

1.

KW

Pausen wirken sich positiv auf Ihre Leistungsfähigkeit aus. Notieren Sie, an welchen Tagen Sie erholsame Pausen gemacht haben.



04.01.

MO

05.01.

DI

06.01.

MI

07.01.

DO

08.01.

FR

09.01.

SA

10.01.

SO





3 MAL GESUNDHEIT

*Was Sie Ihrem Körper Gutes tun,
wirkt zugleich wie eine Streicheleinheit
für Ihre Seele.*

Die Psyche (Seele) merkt dann nämlich,
dass Sie sich gut um sich selbst kümmern.
Das gibt Stabilität.

Wenn Sie sich gut um Ihre körperlichen Bedürfnisse
kümmern (z.B. durch Bewegung, bewusste
Ernährung, Pausen, genug Wasser),
wird sich das auch positiv auf Ihr seelisches Befinden
auswirken. Und Sie haben dann auch mehr Freude
am Kontakt mit anderen.

Und das ist auch wieder gesund ...
Also:
Tun Sie sich etwas Gutes, egal wie.

Ihr Kommentar dazu:

.....

.....

.....

2.

KW

Beobachten Sie in dieser Woche, wie Ihr körperliches, psychisches und zwischenmenschliches Wohlbefinden zusammenhängen.



11.01.

MO

12.01.

DI

13.01.

MI

14.01.

DO

15.01.

FR

16.01.

SA

17.01.

SO





MUT FASSEN ZUM FEEDBACK-GEHEN

Ihre Führungskraft kann keine Gedanken lesen. Wenn Sie Ihre Belastungsgrenze erreicht haben, müssen Sie es rückmelden.

Also Feedback geben.

Ihrer Gesundheit zuliebe, für die letztlich auch (ein Stück weit) Ihre Führungskraft mit-verantwortlich ist), aber auch der Qualität Ihrer Arbeit zuliebe.

Und im Grunde auch Ihrer Führungskraft zuliebe.

Die hat nämlich auch kein Interesse daran, dass jemand aus dem Team gesundheitlich Schaden nimmt oder krankheitsbedingt ausfällt.

Also fassen Sie sich ein Herz, wenn Sie merken „Ich kann nicht mehr“ und sprechen Sie es an. Verweisen Sie ruhig auch auf die Fürsorgepflicht.

Ihr Kommentar dazu:

.....

.....

.....

3.

KW

Feedback zur Belastungsgrenze geben – das ist ein Akt der Selbstfürsorge. Wann haben Sie in dieser Woche gut für sich gesorgt?



18.01.

MO

19.01.

DI

20.01.

MI

21.01.

DO

22.01.

FR

23.01.

SA

24.01.

SO





DIE STÄRKEN EINBRINGEN

*Weiß Ihre Führungskraft,
was in Ihnen steckt?*

Natürlich kann Ihre Führungskraft keine Traum-Stelle backen – aber vielleicht gibt es Einsatzbereiche, die Sie viel lieber mögen als Ihre jetzige Tätigkeit.

Dann sollten Sie genau dies Ihrer Führungskraft mitteilen (und zugleich deutlich machen, dass Sie keine Wunder erwarten, sich aber freuen würden).

Davon können alle Seiten nur profitieren: Sie selbst sind zufriedener, weil eine herausfordernde Tätigkeit Ihnen mehr Freude bereitet; und Ihr Engagement kommt sowohl Ihrer Führungskraft als auch dem Betrieb insgesamt zugute.

Also geizen Sie nicht mit Ihren Reizen ;-)

Ihr Kommentar dazu:

.....

.....

.....

6.

KW

Welche Tätigkeiten sind für Sie eine willkommene Herausforderung?
Wie haben Sie dies deutlich zum Ausdruck gebracht?



08.02.

MO

09.02.

DI

10.02.

MI

11.02.

DO

12.02.

FR

13.02.

SA

14.02.

SO

