

Jahresbegleiter 2017
Der Stark-im-Job-Kalender
- Leseprobe A -



Ab August 2016 im Handel erhältlich

ISBN: 978-3-7392-3544-8

**Dieser Kalender für Mitarbeitende ergänzt in jeder Woche den
Gesund-Führen-Kalender für Führungskräfte
und bietet so wöchentliche Gesprächsanlässe über Gesundheit.**

*Ab 200 Stück auch als Sonderausgabe erhältlich:
Mit Ihrem Cover und Ihrem Vorwort.*

**Für eine rechtzeitige Lieferung bestellen Sie am besten bis
spätestens Mitte September.**



WIR SIND SELBER GROSS

**Wir brauchen keinen Papa / keine Mama,
der / die uns sagt, wo es lang geht.**

Deshalb reagieren wir manchmal empfindlich,
wenn wir den Eindruck haben,
dass wir unnötigerweise kontrolliert werden.
Und erst recht, wenn wir uns gegängelt fühlen nach
dem Motto „Das ist aber gesund für Sie“.

Manchmal ist es auch genau anders herum,
und wir haben übergroße Erwartungen z.B. im Hinblick
auf Anerkennung am Arbeitsplatz.

Hier gilt genauso: Wir brauchen keine Führungskraft, die
uns täglich wie Mama unseren Selbstwert bestätigt
durch Streicheleinheiten. Wir sind selber groß.

Als Erwachsene sollten wir unsere Erwartungen an die
Arbeitswelt ab und zu darauf abklopfen,
wie angemessen die eigentlich sind.

Ihr Kommentar dazu:

.....

.....

.....

TIPP:

Im Buch „Was wir brauchen“ finden Sie auch ein Kapitel zu der Frage, was wir von
unserer Führungskraft und von der Arbeit generell erwarten dürfen ...

**16.
KW**

Für diese Woche nur ein kleiner Denkanstoß: Wenn wir uns am Arbeitsplatz immer wieder ent-täuscht fühlen, dann lag vielleicht vorher eine Täuschung vor – und wir hatten einfach zu hohe Erwartungen an das Leben in einem Wirtschaftsunternehmen. Das kann nun mal nicht alle unsere Bedürfnisse befriedigen (zum Glück).



**17.04. Ostermontag
MO**

**18.04.
DI**

**19.04.
MI**

**20.04.
DO**

**21.04.
FR**

**22.04.
SA**

**23.04.
SO**





GESTALTUNG GIBT SINN

Reiben Sie sich nicht auf an dem,
was Sie eh nicht verändern können.

**Stecken Sie Ihre Energie lieber in das,
was Sie gestalten können.**

Das ist 1. viel sinnvoller (im Sinne von: logischer)
und 2. gibt es Ihrem Tun Sinn.
Und 3. stärkt es Ihr Selbstwertgefühl und ist der beste
Motivator.

In jedem Betrieb gibt es auch Vorgänge, die (vielleicht
nur auf den ersten Blick) sinnlos erscheinen und
trotzdem erledigt werden müssen. Das ist so lange
nicht schlimm, wie Sie den Sinn in anderen Aspekten
Ihrer Arbeit finden könnten. Den sollten Sie unbedingt
suchen und festhalten. Und aufschreiben als Trost für
Phasen von sinnloser Tätigkeit.

Ihr Kommentar dazu:

.....

.....

.....

TIPP: Im Buch „Mehr als nur Gesundheit: Was wir brauchen“ geht es natürlich auch
wiederholt um Sinn. Denn wer weiß, wozu er etwas tut, der ruht in sich.
Seine Psyche ist stabil.

**17.
KW**

Vermutlich sind Ihrer Führungskraft auch an vielen Stellen die Hände gebunden; und sie findet bestimmt ebenfalls nicht alles sinnvoll, was im Betrieb vor sich geht. Bringen Sie Verständnis für ihre Sandwich-Position auf. Vielleicht möchten Sie einen Austausch anregen und die „Skala der sinnlosesten und sinnvollsten Prozesse“ erstellen?



**24.04.
MO**

**25.04.
DI**

**26.04.
MI**

**27.04.
DO**

**28.04.
FR**

**29.04.
SA**

**30.04.
SO**





FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

Rückenstärkung ist oft wichtiger als eine Rückenschule (weil sie die Psyche stabilisiert).

Das sagen zumindest viele Beschäftigte,
in deren Unternehmen Betriebliches
Gesundheitsmanagement eingeführt wird.
Denn häufig werden dann auch Maßnahmen zur
Gesundheitsförderung angeboten,
wie zum Beispiel eine Rückenschule.

Aus Mitarbeiterkreisen ist dann zu hören:
„Die sollten besser den Stress reduzieren!“

Da haben Sie sicher Recht. Versuchen Sie, trotzdem in
den Gesundheitsförderungsangeboten das Signal zu
erkennen: „Wir kümmern uns um euch!“

Und nehmen Sie die Angebote an;
schließlich können die Ihnen durchaus gut tun.

Ihr Kommentar dazu:

.....

.....

.....

TIPP: Sie können sich auch im Team Rückenstärkung geben – Nutzen Sie Möglichkeiten
der sozialen Unterstützung, und pflegen Sie überhaupt soziale Kontakte.

<http://www.do-care.de/beziehungen-trainingseinheiten-fuer-eine-starke-psyche-8>

47.
KW

Manchmal hemmt man sich im Team auch gegenseitig, was die Teilnahme an Aktionen zur Gesundheitsförderung angeht („wie, du bist im Stress? zu schlapp für diesen Job?“). Probieren Sie das Gegenteil: Verabreden Sie sich zur gemeinsamen Teilnahme, und nehmen Sie auch Ihre Führungskraft mit!



20.11.
MO

21.11.
DI

22.11.
MI

23.11.
DO

24.11.
FR

25.11.
SA

26.11.
SO





GEHEN GEHT (FAST) IMMER

Und es verbessert die Stimmung. Obendrein häufig auch das Selbstwertgefühl.

Wenn nichts geht, geht immer noch ein Spaziergang.
(Dr. jur. Annette Oschmann, Mediatorin)

Einen Fuß vor den anderen setzen – solange Sie das schaffen (und machen!), haben Stimmungstiefs kaum eine Chance, sich dauerhaft niederzulassen.

Nur wenn sich etwas bewegt, kann sich etwas bewegen.

Depression ist Erstarrung. Da bewegt sich weder die Stimmung noch der Körper. Wenn man sich bereits in einer depressiven Episode befindet, geht das mit dem Gehen kaum noch. Aber bis dahin gilt:

Nutzen Sie körperliche Bewegung zur Stärkung Ihrer seelischen Gesundheit. Kostenlos.

Und sie wirkt schneller als Johanniskraut 😊

Ihr Kommentar dazu:

.....

.....

.....

TIPP:

Auf der Website finden Sie das 1-Tages-Programm für eine stabile Psyche.

<http://do-care.de/1-tages-programm>

**50.
KW**

Vielleicht möchten Sie auch im Team zu „Big Walkern“ werden? Manche Teams laufen in der Mittagspause oder nach Schichtende, bisweilen auch unterstützt durch Wearables (tragbare Fitness-Tracker). Falls das nichts für Sie ist, gehen Sie eben allein; aber in der Gruppe macht es mehr Spaß und ist besser für die Stimmung.



**11.12.
MO**

**12.12.
DI**

**13.12.
MI**

**14.12.
DO**

**15.12.
FR**

**16.12.
SA**

**17.12.
SO**

