

**Einfach  
ausdrucken,  
ausschneiden,  
zusammenkleben!**

**Viel Erfolg bei  
Ihrer  
SelfCare-Aktion!**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
<h2>LESEZEICHEN</h2> <h3>für eine Woche</h3> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">Das geht so: Knicken Sie für jeden Tag, an dem Sie die Tipps der Rückseite beherzigt haben, einen Streifen nach unten. Nach drei Wochen können Sie richtig gut abschalten – wetten?!</p> </div> <p style="text-align: center;">Führung und Gesundheit. Ein praktischer Ratgeber zur Förderung der psychosozialen Gesundheit im Betrieb. Dr. Anne Katrin Matyssek 208 Seiten, 24 Abbildungen do care! 2009 ISBN 978-3-8391-0639-6 22,90 EUR (D)</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p style="font-size: small; text-align: right;">© Dr. Anne Katrin Matyssek</p>							
						So	Gönnen Sie sich Konzentration statt Reizüberflutung. Nur die Tomate und Sie! Kein TV!
						Sa	Erholung heißt: Kontrasterlebnisse schaffen! Also für die meisten: Bewegung statt Sitzen!
						Fr	Vergessen Sie das Lächeln nicht! Es entspannt Sie und andere!
						Do	Für mehr Wertschätzung im Umgang mit sich und anderen: Erinnern Sie sich an Ihre Erfolge!
						Mi	Damit Sie gut gelaunt heimkommen: Essen Sie 30' vor Feierabend eine Banane!
						Di	Schaffen Sie sich Schlüsselreize, z.B. Büro abschließen und „Schluss!“ denken!
						Mo	Machen Sie schon tagsüber 5-6x tgl. eine Pause von 10 Sekunden! Und mittags 30'!
<h2>Und jetzt noch zweimal!</h2> <p style="text-align: center;">Mehr Tipps unter <a href="http://www.gesund-fuehren.de">www.gesund-fuehren.de</a></p>							

© Dr. Anne Katrin Matyssek  
[www.gesund-fuehren.de](http://www.gesund-fuehren.de)