

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



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.

Dann unter: <http://www.do-care-shop.de>

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



DEN KOLLEGEN ZULIEBE

Der Mensch ist ein soziales Wesen.

Wir fühlen uns wohl,
wenn wir uns in einer Gruppe gut aufgehoben wissen.
Besonders wichtig ist ein gutes Team-Klima,
wo die Arbeit als solche wenig Möglichkeiten zur
Entfaltung bietet.

Zum Beispiel weil sie langweilig ist oder weil sie aus
einem nie versiegenden Strom an Aufgaben besteht.
Oder weil man kein richtiges Ergebnis sieht,
weil man nur an winzigen Teilschritten beteiligt ist.

Dann ist der Austausch mit den Kolleginnen und
Kollegen umso wichtiger, damit man überhaupt noch
Lust hat, morgens zur Arbeit zu gehen.
Die Zeit vergeht dann auch viel schneller ...
Pflegen Sie die Kontakte zu den Kollegen.

Ihr Kommentar dazu:

.....

.....

.....

TIPP:

Auf der Website finden Sie einen Artikel zum Thema „Betriebsklima“ mit vielen Ideen.
<http://www.do-care.de/das-betriebsklima-ernst-nehmen-und-es-verbessern>

**11.
KW**

Regelmäßige Team-Meetings können hierzu beitragen. Zum Beispiel, indem Sie jeden Montag-Morgen gemeinsam eine der Podcast-Pausen hören (www.podcast-pause.de). Oder freitags eine Viertelstunde über Ihre Wochenendpläne reden. Schlagen Sie das doch mal Ihrer Führungskraft vor.



**13.03.
MO**

**14.03.
DI**

**15.03.
MI**

**16.03.
DO**

**17.03.
FR**

**18.03.
SA**

**19.03.
SO**





MITMACHEN

Es ist auch heute noch immer nicht selbstverständlich, dass sich Unternehmen in Sachen Gesundheit engagieren. Wenn Sie also in so einem arbeiten:

**Machen Sie mit, nehmen Sie teil.
Unterstützen Sie, was der Betrieb Ihnen anbietet.
Schließlich geht es um Ihre Gesundheit.**

Natürlich hat Ihr Unternehmen auch etwas davon, wenn Sie gesund sind. Klar.

Aber es meint es ja trotzdem gut mit Ihnen.

Und Ihnen selbst ist ja auch wichtig, dass Sie noch gesund in Rente gehen.

Also freuen Sie sich, wenn Ihr Betrieb in Ihre Gesundheit investiert. Das ist schon ein Anlass zum Dankbar-Sein.

Ihr Kommentar dazu:

.....

.....

.....

TIPP: Mehr über Ihre Aufgaben im BGM erfahren Sie auch im Heft „Uns soll es gut gehen! gemeinsam das BGM voranbringen“ (ISBN 978-3-8482-2818-8); dazu gibt es auch eine Youtube-Playlist mit 4 Videos: <http://www.youtube.com/user/anka1968/playlists>

**12.
KW**

Vielleicht haben Sie ja Lust, die 4 Videos zum Heft „Uns soll es gut gehen! Gemeinsam das BGM voranbringen“ zusammen zu sehen? Wenn Sie das montags morgens tun, starten Sie 4 Wochen in Folge gesund und gemeinsam in die neue Woche.



**20.03.
MO**

**21.03.
DI**

**22.03.
MI**

**23.03.
DO**

**24.03.
FR**

**25.03.
SA**

**26.03.
SO**



S
T
I
M
M
U
N
G



„Wer glücklich ist bei Siemens / mit Inga / in Köln, der ist auch glücklich bei Daimler / mit Else / in Essen. Und wer unglücklich ist bei Siemens / mit Inga / in Köln, der ist auch unglücklich mit Else / in Essen.“

(Spruch, den ich vor Jahren beim Schmidt-Colleg gehört habe; leider weiß ich nicht mehr, von wem)

Das eigene Stimmungslevel lässt sich aber durchaus heben, zum Beispiel durch selbstbestimmte Entscheidungen. Wer Neues wagt, erlebt neue Dinge und hat das Gefühl, sein Leben bewusst zu gestalten. Er nimmt die Dinge in die Hand.

**13.
KW**

Die Podcast-Pause „Gute Laune“ kann Sie bzw. Ihre Kolleginnen und Kollegen vielleicht in positive Stimmung versetzen. Hören Sie doch mal rein: <http://www.do-care.de/podcast-pause-gute-laune>



**27.03.
MO**

**28.03.
DI**

**29.03.
MI**

**30.03.
DO**

**31.03.
FR**

**01.04.
SA**

**02.04.
SO**





ABSTAND ERMÖGLICHT ANSTAND

**Im Stress gerät der Tonfall schon mal etwas rauher.
Und schwupps,
ist eine Beleidigung rausgerutscht.**

Dann kann (und sollte) man sich immer noch
entschuldigen,
aber besser wär's, es käme gar nicht erst so weit.

Wenn Sie merken, dass etwas Sie auf die Palme
bringt, sollten Sie sich eine kurze Auszeit gönnen.
Einfach, damit nichts Unüberlegtes über Ihre Lippen
kommt, das Sie womöglich später bereuen.

„Erst denken, dann reden“
ist eine Weisheit, die gerade für stressige Zeiten gilt.
Also gerade dann, wenn Zeit knapp ist.
Ein dickes Fell hilft dabei schon auch, damit man sich
nicht bei jedem schiefen Ton beleidigt fühlt.

Ihr Kommentar dazu:

.....

.....

.....

TIPP:

„Sich und andere ent-stressen“ ist der Titel eines eBooks, zu dem Sie ein Probekapitel
finden unter <http://www.do-care.de/sich-und-andere-ent-stressen-ebook>

14.
KW

Und wenn Ihre Führungskraft im Ton danebengreift? Dann braucht die offenbar eine kurze Auszeit, genau wie Sie das von trotzigem 4-Jährigen kennen. Ent-stressen Sie Ihre Führungskraft, indem Sie sagen: „Darüber sollten wir besser noch einmal in Ruhe reden. Passt es Ihnen in 1 Stunde?“



03.04.
MO

04.04.
DI

05.04.
MI

06.04.
DO

07.04.
FR

08.04.
SA

09.04.
SO

