



Die Basis gesundheitsgerechter Führung

SelfCare für Führungskräfte



Karikatur von Thomas Pläßmann ©



Ein Mensch, der zu beschäftigt ist, sich um seine
Gesundheit zu kümmern,
ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine
Werkzeuge zu pflegen.

Spanisches Sprichwort



Abschalten / Umschalten

- bewährte Tipps von Kollegen -



- im Büro
 - Rückschau, Plan, Stapel, Listen, Selbstlob
- beim Abschließen / beim Auschecken
 - Entspannungsbild (Urlaub), Schultern loslassen, ausatmen, Musik
- im Auto / auf der Heimfahrt
 - Entspannungsübung, laute Musik, Bild des Sich-Entfernens, Landschaftswechsel bewusst wahrnehmen, sich aufs Zuhause freuen
- zu Hause
 - umziehen, Bad, Kaffee, Austausch, Kinder, Hund, Entspannen, Joggen

Im Prinzip ist es völlig egal, was Sie machen. Wichtig ist, *dass* Sie irgendetwas machen, und zwar jeden Tag dasselbe "**Ritual**" – für mindestens drei Wochen ohne Ausnahme(Arbeits-)tage. Nur so kann die gewählte Tätigkeit wirklich zum Signalreiz für „Umschalten“ werden.

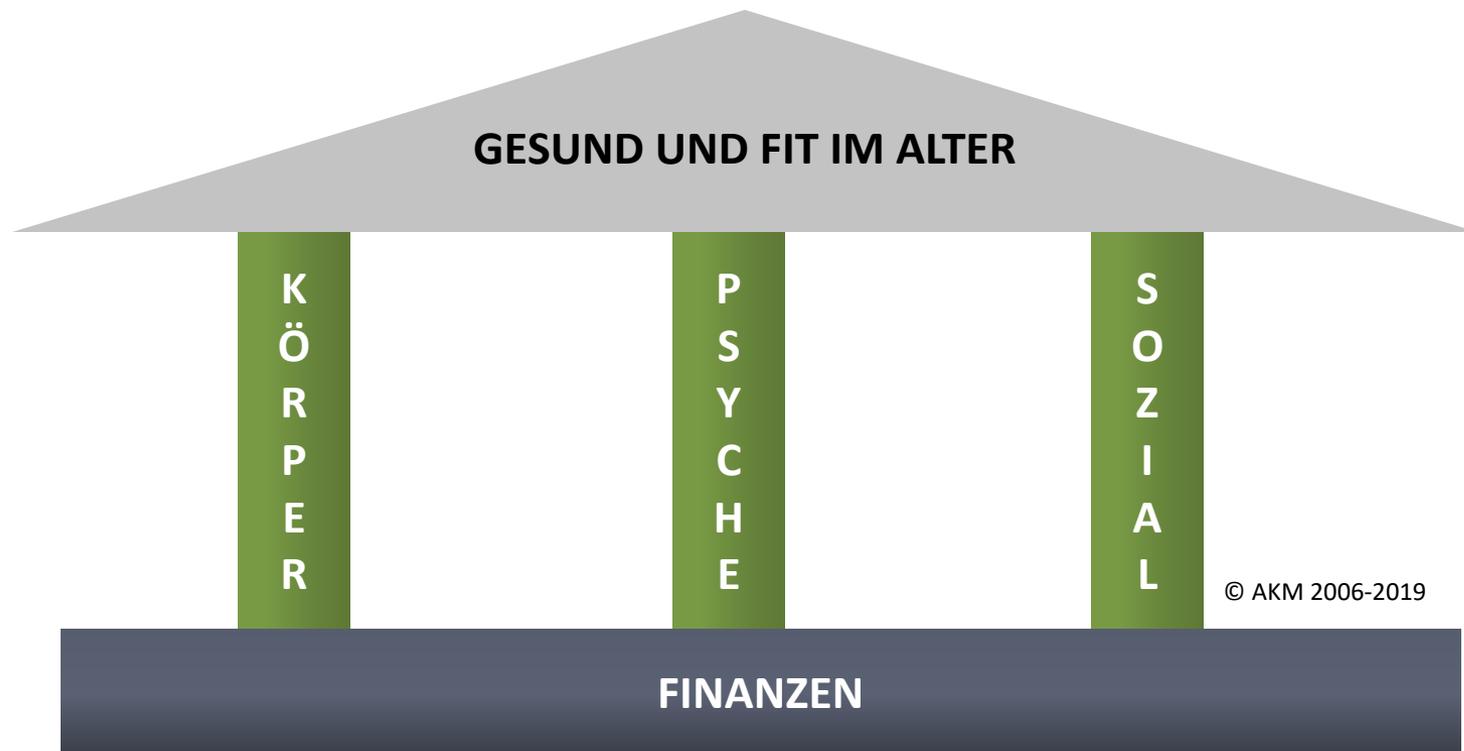


**2 Schritte für Ihre Gesundheit:
Die Doktor-Strategie:**

D istanzieren
R egenerieren

Karikatur von Thomas Pläßmann ©

Ihre persönliche Altersvorsorge



© AKM 2006-2019



Karikatur: Thomas Plaißmann (copyright)

Gesunder Umgang mit sich selbst



SelfCare (nicht nur) für Führungskräfte

- Nehmen Sie sich täglich eine Minute für sich (Denk-Auszeit)!
- Sprechen Sie sich selbst Anerkennung aus!
- Nehmen/ Halten Sie Abstand in arbeitsfreien Intervallen!
- Werden Sie Belastungen „los“ (z.B. Aufschreiben)!
- Achten Sie auf Ihre Grenzen – weil Sie es (sich) wert sind ...
 - kann heißen: NEIN sagen! („Es ist nicht gegen Sie – es ist für mich“)
- Suchen Sie den Austausch mit anderen!