



**Motto des Monats:**  
Wie geht es Ihnen?  
Wie geht es Ihnen *wirklich*?

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

<p>Setzen Sie sich 3 erreichbare Ziele für diese Woche und steigern Sie so Motivation und Konzentration.</p> <p><b>1</b></p>	<p> Nehmen Sie sich vor, 8 Gläser Wasser pro Tag zu trinken.</p> <p><b>2</b></p>	<p>Planen Sie stündlich einen kurzen Spaziergang oder eine Dehnpause ein, um Ihre Konzentration zu steigern und Stress zu reduzieren.</p> <p><b>3</b></p>	<p> Versuchen Sie, mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen auf Bildschirme zu verzichten, um Ihre Schlafqualität zu verbessern.</p> <p><b>4</b></p>	<p>Machen Sie eine virtuelle Kaffeepause mit einer Kollegin oder einem Kollegen aus einer anderen Abteilung, um soziale Kontakte zu pflegen.</p> <p><b>5</b></p>	<p>Fordern Sie sich selbst heute heraus. Versuchen Sie, wenn möglich die Treppe zu nehmen statt den Aufzug!</p> <p><b>6</b></p>	<p> Schauen Sie sich Ihr finanzielles Budget und Ihre Ausgaben genauer an. Denken Sie über kleine Anpassungen nach, um Ihre finanzielle Sicherheit zu verbessern.</p> <p><b>7</b></p>
<p> Bringen Sie sich ein gesundes Mittagessen mit oder wählen Sie in der Kantine ein gesundes Gericht.</p> <p><b>8</b></p>	<p>Atmen Sie 4 Sekunden lang ein, halten Sie den Atem 4 Sekunden lang an und atmen Sie 4 Sekunden lang aus. Fühlen Sie sich besser?</p> <p><b>9</b></p>	<p>Schönen Mittwoch! Freuen Sie sich schon auf das Wochenende? Nehmen Sie sich heute Zeit, um Ihre nächsten Tage zu planen.</p> <p><b>10</b></p>	<p>Es ist Zeit für ein kurzes Workout. Beginnen Sie den Tag mit 10 Kniebeugen, 15 Hampelmännern und einer 30-sekündigen Plank.</p> <p><b>11</b></p>	<p>Schalten Sie nach einer vollen Woche mit einem Kräutertee und etwas Ruhe ab.</p> <p><b>12</b></p>	<p> Lachen ist die beste Medizin. Schauen Sie eine Komödie, um Ihre Glückshormone anzukurbeln.</p> <p><b>13</b></p>	<p>Eine neue Woche steht an. Was möchten Sie diese Woche erreichen?</p> <p><b>14</b></p>
<p>Wie geht es Ihnen? Nehmen Sie sich heute Zeit, um Ihre Gefühle zu verarbeiten.</p> <p><b>15</b></p>	<p>Fragen Sie sich, wie Sie Burnout vorbeugen können? Sehen Sie sich unsere Ressource „Fördern Sie eine Kultur der Prävention“ an.</p> <p><b>16</b></p>	<p> Schreiben Sie jeden Tag 3 Dinge auf, für die Sie dankbar sind.</p> <p><b>17</b></p>	<p>Bieten Sie Kolleginnen und Kollegen, die überfordert sein könnten, Hilfe an. Teamwork kann Stress mindern.</p> <p><b>18</b></p>	<p> 200 Tage dieses Jahres sind bereits um. Wie steht es um Ihre Ziele für 2024?</p> <p><b>19</b></p>	<p>Schalten Sie ab von Arbeits-E-Mails und konzentrieren Sie sich auf Ihre Work-Life-Balance.</p> <p><b>20</b></p>	<p>Wann haben Sie zuletzt ein Buch gelesen? Fragen Sie in Ihrem Freundeskreis nach einer Buchempfehlung und lesen Sie mal etwas Neues.</p> <p><b>21</b></p>
<p>Nehmen Sie sich am Ende des Tages 15 Minuten Zeit, um Ihre To-dos zu überprüfen und Ihre nächste Woche zu planen.</p> <p><b>22</b></p>	<p>Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren? Hören Sie „Braunes Rauschen“, das wirkt beruhigend.</p> <p><b>23</b></p>	<p><b>Internationaler Tag der Selbstfürsorge</b> Nehmen Sie sich Zeit, Ihrer Lieblingsbeschäftigung nachzugehen. Es ist an der Zeit, dass Sie sich selbst feiern!</p> <p><b>24</b></p>	<p> Haben Sie heute gefrühstückt? Essen Sie Vollkornprodukte, Obst oder Nüsse, um Ihre Konzentration zu stärken.</p> <p><b>25</b></p>	<p>Ruhen Sie sich ausreichend aus. Es ist okay, nichts zu tun, wenn das Ihrem Körper gut tut.</p> <p><b>26</b></p>	<p> Schönes Wetter? Gehen Sie raus! Schlechtes Wetter? Kochen Sie Ihr Lieblingsgericht.</p> <p><b>27</b></p>	<p>Wollen Sie Ihre Schrittzahl erhöhen? Dann machen Sie mit bei unserer unserer GO Challenge!</p> <p><b>28</b></p>
<p> Kämpfen Sie mit Trauergefühlen? Sprechen Sie mit jemandem, der sich damit auskennt. Sie müssen nicht alleine sein mit Ihrer Trauer.</p> <p><b>29</b></p>	<p><b>Internationaler Tag der Freundschaft</b> Treffen Sie sich mit Ihren Liebsten und haben Sie gemeinsam Spaß. Dafür sind Freundinnen und Freunde da!</p> <p><b>30</b></p>	<p>Morgen beginnt ein neuer Monat. Was sind Ihre Ziele für August?</p> <p><b>31</b></p>	<h2>Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™</h2>			