

# Oktober 2023



Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag

## Tipps rund ums Wohlbefinden, um den Kopf frei zu bekommen und die Seele zu nähren.

**Brustkrebsmonat**  
Prävention kann Leben retten. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Brust zu untersuchen und achten Sie auf alles, was Ihnen auffällig vorkommt

<p>Lust auf einen Kürbisgewürz-Latte? Versuchen Sie, ihn zu Hause zuzubereiten – eine budgetfreundliche Idee.</p>	<p>Draußen wird es zwar kälter, aber es ist trotzdem wichtig, ausreichend zu trinken.</p>	<p><b>Welttierschutztag</b> Manchmal gibt es nichts entspannenderes, als mit einem tierischen Gefährten zu spielen. Nehmen Sie diesen Tag zum Anlass, Ihr Haustier heute noch einmal besonders ausgiebig zu streicheln.</p>	<p>Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre Führungsebene davon zu überzeugen, in Mitarbeiterwohlbefinden zu investieren? Hier sind unsere 10 besten Tipps für Sie.</p>	<p>Hören Sie sich aktiv verschiedene Perspektiven an, um ein inklusives Umfeld zu fördern, in dem alle sich wertgeschätzt fühlen.</p>	<p>Nur noch zwei Monate bis Weihnachten. Erstellen Sie eine Liste mit allem, was Sie bis dahin erledigen müssen, um den Stress vor Weihnachten selbst zu reduzieren.</p>	<p>Erstellen Sie eine To-Do-Liste für die nächste Woche, um Stress zu vermeiden.</p>
<p>Starten Sie den Tag nach dem Aufwachen mit einer 15-minütigen Atemübung, Sie werden sich wie neu geboren fühlen.</p>	<p><b>Welttag für psychische Gesundheit</b> Wie geht es Ihnen? Wie geht es Ihren Mitmenschen? Nehmen Sie sich für heute vor, mindestens 3 Personen zu fragen, wie es ihnen geht.</p>	<p>Es ist Bergfest. Für welche drei Dinge sind Sie heute dankbar?</p>	<p>Multitasking mag eine gute Idee sein, kann aber die Produktivität hemmen. Setzen Sie sich für heute das Ziel, sich jeweils nur auf eine Aufgabe zu konzentrieren.</p>	<p>Genießen Sie die kleinen Freuden des Herbstes. Bewundern Sie, wie die Blätter Ihre Farbe ändern und die Luft kühler und frischer wird.</p>	<p><b>Black History Month (Vereinigtes Königreich)</b> Dieser Monat ist eine Gelegenheit, den Einfluss des schwarzen Erbes und der schwarzen Kultur zu teilen, zu feiern und zu verstehen.</p>	<p>Begrenztes Budget? Bereiten Sie sich Ihre Mahlzeiten selbst zu. Sie essen gesünder und sparen zudem das Geld fürs Auswärtsessen.</p>
<p>Fühlen Sie sich ausgebrannt? Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten, wenn Ihnen Ihre Arbeitsbelastung zu viel wird.</p>	<p>Es ist Kürbisschnitzen szn! Laden Sie Ihre Familie oder Freunde ein, legen Sie gruselige Musik auf und haben Sie Spaß.</p>	<p><b>Weltmenopausentag</b> Machen Sie diejenigen, die am Arbeitsplatz nicht über ihre Symptome sprechen wollen, auf die Möglichkeiten der Menopause aufmerksam.</p>	<p>"Brauchen Sie jemandem zum reden? Schauen Sie nach einem Spezialisten vor Ort oder wenden Sie sich an einen nahestehenden Menschen."</p>	<p>"Wann haben Sie sich das letzte Mal einen Tag nur für sich genommen? Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern notwendig."</p>	<p>Verbringen Sie heute einen schönen Tag. Denken Sie an nichts anderes. Haben Sie einfach Spaß.</p>	<p>Verbringen Sie mehr Zeit im Freien und tanken Sie Vitamin D.</p>
<p>Peppen Sie Ihren Arbeitsplatz mit ein wenig saisonaler Deko auf, zum Beispiel mit einem Mini-Kürbis.</p>	<p>Atmen Sie 4 Sekunden lang ein, halten Sie den Atem 4 Sekunden lang an und atmen Sie dann 4 Sekunden lang aus. Wiederholen Sie das Ganze 4 Mal.</p>	<p>Angesichts des bevorstehenden Feiertagstrubels sollten Sie darauf achten, sich ausreichend Zeit für sich selbst einzuräumen. Planen Sie jede Woche 30 Minuten ein, in denen Sie sich nur auf sich selbst konzentrieren.</p>	<p><b>TANZPAUSE!</b></p>	<p>Halloween steht vor Tür. Machen Sie es sich gemütlich und schauen Sie einen gruseligen Film.</p>	<p>In vielen Ländern der Welt ist der Herbst angebrochen – gehen Sie vor die Tür und genießen Sie die Natur.</p>	<p>Wie gut schlafen Sie momentan? Schlechter Schlaf schlägt auf die Laune und ist schlecht für die Gesundheit.</p>
<p>Sind Sie bereit, die Planung für das Jahresende zu beginnen? Wir haben weitere Ressourcen rund um Gesundheit und Wohlbefinden für Sie zusammengestellt.</p>	<p><b>Happy Halloween!</b> Bereiten Sie heute ein gesundes Abendessen zu, bevor es an die Süßigkeiten geht – das Gleichgewicht ist entscheidend.</p>					

Leben zum Guten verändern.

Kontakt