

## TIPPS FÜR UNSER TÄGLICHES WOHLBEFINDEN

- ☞ **Atemübungen am Morgen**  
Bei offenem Fenster 10x bewusst Einatmen und langsam Ausatmen – schließen Sie dabei die Augen!
- ☞ **In sich Hineinhorchen**  
Verharren Sie kurz und spüren Sie nach, wie es Ihnen gerade geht!
- ☞ **Bei hohem Stress**  
Versuchen Sie kurz „auszusteigen“, indem Sie aufstehen, weggehen, Dehnungsübungen machen, bewusst Atmen!
- ☞ **Trinken Sie ausreichend**  
Bewusstes Spüren der Flüssigkeit in Ihrem Körper fördert die Sensibilität für Ihr Wohlbefinden!
- ☞ **Entspannungsübungen im Sitzen oder Liegen**  
Lernen Sie Ihre persönliche Entspannungsübung, die Ihnen gut tut und integrieren Sie diese Übung in Ihren Alltag!



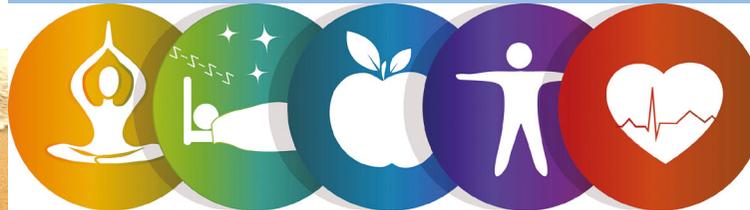
## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

Gesunde Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind ein wesentlicher Bestandteil jedes Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung setzt sich zum Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden nachhaltig zu verbessern und langfristig zu erhalten.

### GESUNDE ORGANISATION - GESUNDE MENSCHEN

BGF fördert die körperliche, psychische und soziale Gesundheit aller Mitarbeitenden, mit

- ▶ Kursen und Vorträgen,
- ▶ gemeinsamen Aktionen und Gruppenangeboten,
- ▶ präventiven Angeboten sowie
- ▶ Kostenrückerstattung bei Teilnahme an öffentlichen Sportveranstaltungen und bei externen Gesundheitsaktivitäten.



Details zur Betrieblichen Gesundheitsförderung finden Sie hier:

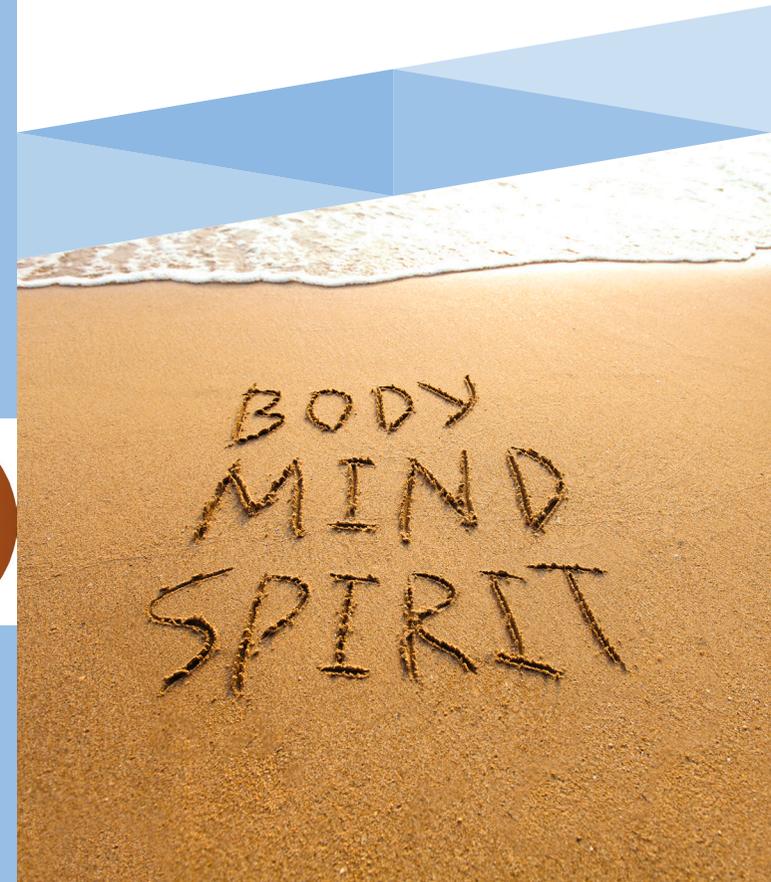


Ideen oder Fragen richten Sie bitte an:  
personalmanagement@bbeisen.at

## 7 WOCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### GEIST & SEELE

*Das Rüstzeug für den Alltag –  
heute starten, morgen genießen*



BARMHERZIGE BRÜDER  
KRANKENHAUS EISENSTADT

## "ES LIEGT AN UNS, WIE WIR DIE TÄGLICHEN HERAUSFORDERUNGEN BEWÄLTIGEN!"

7 GEDANKEN DAZU:

### GEDANKE 1

**Akzeptiere das, was wirklich nicht zu ändern ist!**

Viele Situationen oder Personen können wir nicht ändern. Konzentrieren wir uns auf das, was wir beeinflussen können. Etwas akzeptieren spart Energie und lässt uns die Dinge sehen, die änderbar sind.

### GEDANKE 2

**Probiere aus und entscheide bewusst, nicht zufällig!**

Bevor wir zu schnell etwas ablehnen, lassen wir uns auf eine neue Erfahrung ein.

Erst dann können wir bewusst und eindeutig handeln. Und vielleicht kommt es anders, als man denkt!

### GEDANKE 3

**Spüre Deine Bedürfnisse nach – was brauchst Du jetzt?**

Mehrmals täglich in sich zu horchen und herauszufinden, was man jetzt gerade braucht. Das hilft, regelmäßig unsere Bedürfnisse zu erkennen und auch zu erfüllen - wenn nicht gleich, dann halt später!

### GEDANKE 4

**Suche keine Schuldigen, sondern suche Lösungen!**

Vergeuden wir nicht unsere Kraft mit der Suche nach dem Schuldigen.

Nutzen wir lieber die Energie für gute Lösungen, die jetzt nötig sind. Das bringt uns Befriedigung und Wohlwollen!

### GEDANKE 5

**Du musst nicht alles alleine machen – suche Dir die Hilfe, die Du brauchst!**

Sich anderen mitzuteilen, was einen bewegt und plagt, ist der erste wichtige Schritt Distanz zu einem Problem aufzubauen. So beginnen wir aktiv uns mit einer Herausforderung auseinanderzusetzen.

### GEDANKE 6

**Wer verhindern will, sucht Gründe!**

**Wer etwas lösen will, sucht Wege!**

Setzen wir die richtige „Brille“ auf! Schauen wir auf die Möglichkeiten, die uns Perspektiven geben und nicht auf das, was uns stoppt.

### GEDANKE 7

**Den Blick nach vorne – was ist zu tun, was kann ich tun?**

Handeln wir eigenverantwortlich in allem, was wir leisten müssen oder bewegen wollen.

Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, bedeutet auch, auf sich zu schauen!



## WARTEN SIE NICHT ZU LANGE! JETZT IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT!

Unser psychisches Wohlbefinden muss regelmäßig aufgetankt werden:

- ☞ mit Energie!  
Betreiben Sie regelmäßig Sport an der frischen Luft.
- ☞ mit guten Gefühlen!  
Machen Sie täglich etwas, was Ihnen Freude, Spaß, Zufriedenheit, Stolz u.v.m. bringt.
- ☞ mit Erholung!  
Suchen Sie täglich bewusst Möglichkeiten, sich zu erholen – wenn nur kurz, dann aber mehrmals am Tag.
- ☞ mit einem Ausgleich!  
Finden Sie etwas, was einen Ausgleich zu Ihrem beruflichen Stress bringt.
- ☞ mit neuen Impulsen!  
Etwas Neues bewusst erleben, erfahren, spüren.

