

# KörperManagement®



**70 Gesundheits-Tipps für Ihre Balance**

## Ein gesunder und leistungsfähiger Körper erwartet Sie!

1. Setzen Sie sich erreichbare, aber anspruchsvolle Ziele.
2. Feiern Sie die Erfolge, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben.
3. Konzentrieren Sie sich auf eine Sache, auch wenn Sie das „Multitasking“ beherrschen.
4. Ihre Zeit ist begrenzt. Setzen Sie Prioritäten.
5. Kümmern Sie sich auch um die unangenehmen Dinge, wenn sie von Bedeutung sind.
6. Wenn Sie komplexe Aufgaben zu bewältigen haben, brechen sie diese in einfache Einheiten runter.
7. Seien Sie nicht 24 Stunden erreichbar. Schalten Sie PC und Smartphone in Ruhephasen ab.
8. Planen Sie feste Zeiten für E-Mail und Anrufe ein.
9. Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit braucht Pausen. Verteilen Sie diese über den Tag.
10. Mahlzeiten sind Pausenzeiten. Vermeiden Sie währenddessen andere Dinge zu tun.
11. Ernähren Sie sich gesund. Dazu gehören 5 handvolle Portionen Obst und Gemüse am Tag.
12. Meiden Sie den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln und reduzieren Sie Weißmehl und Zucker.
13. Verzichten Sie auf „Aufputzmittel“.
14. Trinken Sie ausreichend (mindestens 2 l) Wasser und Saftschorlen.
15. Bleiben Sie nicht zu lange im Büro. Sie können ohnehin keine 12 Stunden effizient arbeiten.
16. Gönnen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche als „Ruhetag“.
17. Planen Sie regelmäßigen Urlaub zum „Abschalten vom Alltag“ ein.
18. Schlafen Sie in ruhiger Umgebung mindestens 6 Stunden pro Tag.
19. Vermeiden Sie aufregende Gespräche oder Filme vor dem Schlafengehen.
20. Beschäftigen Sie sich mit dem, was Ihnen Spaß macht.
21. Machen Sie in Ihrer Freizeit etwas Anderes als in Ihrem Job.
22. Hören Sie Musik, die Ihnen gefällt.
23. Seien Sie kreativ.
24. Bewegen Sie sich, wann immer und wo immer es möglich ist.
25. Betreiben Sie Sport, aber übertreiben Sie es dabei nicht.
26. Achten Sie auf Ihren Biorhythmus. Morgenmenschen laufen morgens, Abendmenschen abends.
27. Bewegen Sie sich in der Natur.
28. Genießen Sie die frische Luft und die Natur.
29. Genießen Sie einen Kaffee oder Saft im Straßencafé.
30. Gönnen Sie sich ein Bier im Garten.
31. Lassen Sie sich massieren.
32. Führen Sie zeitweise Übungen am Arbeitsplatz durch, um die einseitige Belastung auszugleichen.
33. Nehmen Sie an Betrieblichen Gesundheitsförderungsmaßnahmen in Ihrem Unternehmen teil.
34. Lernen Sie, Grenzen zu setzen.

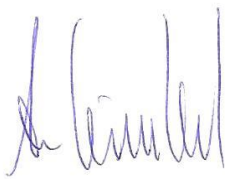
35. Gehen Sie mit sich achtsam um.
36. Meiden Sie Faktoren, die Sie stressen (Stressoren) – auch in der Freizeit.
37. Halten Sie Arbeiten und Leben in Balance.
38. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen und setzen Sie nicht selbst unter Druck.
39. Werden Sie sich klar, was Sie können und was nicht.
40. Holen Sie sich Unterstützung von Experten.
41. Delegieren Sie Aufgaben – andere Menschen haben auch gute Fähigkeiten.
42. Unterstützen Sie alles Förderliche für ein gutes Arbeitsklima mit Ihren Kollegen.
43. Wertschätzen Sie Ihre Leistungen und die anderer.
44. Kommunizieren Sie klar und deutlich.
45. Reden Sie mit Menschen, wenn Ihnen etwas missfällt.
46. Wenden Sie umgehend aktiv gegen Mobbing.
47. Geben Sie keine Zusagen, die Sie nicht einhalten können.
48. Lernen Sie sich zu entspannen, zum Beispiel durch Meditation.
49. Sehen Sie zu, dass Sie weder unter- noch überfordert sind.
50. Ärgern Sie sich nicht über Dinge, die Sie nicht beeinflussen können.
51. Achten Sie auf Warnsignale, wie Schlafstörungen, innere Unruhe, Konzentrationsprobleme etc.
52. Lassen Sie sich regelmäßig medizinisch untersuchen.
53. Nutzen Sie die Vorsorgeuntersuchungen, besonders wenn Sie genetisch betroffen sind.
54. Verbringen Sie ausreichend Zeit mit Ihrer Familie und Ihren Kindern.
55. Führen Sie bereichernde und positive Gespräche.
56. Folgen Sie Ihren Bedürfnissen.
57. Werden Sie Gestalter Ihres eigenen Lebens.
58. Lernen Sie sich kennen und reflektieren Sie Ihr Verhalten.
59. Überprüfen Sie Ihre Werte und passen Sie diese eventuell neu an.
60. Bleiben Sie gelassen.
61. Lernen Sie Nein zu sagen.
62. Denken Sie positiv.
63. Schaffen Sie sich Rückzugsräume.
64. Gehen Sie mit Freunden beziehungsweise Menschen, die Sie mögen und Ihnen gut tun, aus.
65. Sorgen Sie für Ausgeglichenheit und Harmonie in Ihrem Leben.
66. Machen Sie sich keine Gedanken über Dinge, die eventuell sein könnten.
67. Versuchen Sie es mit viel Humor und lachen Sie regelmäßig.
68. Entdecken Sie den „Sinn des Lebens“.
69. Schauen Sie nach vorne und gestalten Sie die Zukunft aktiv.
70. Genießen Sie das Leben.

Drücken Sie den Startknopf und lassen Sie uns beginnen!

Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen und erstellen Ihnen gerne eine auf Sie abgestimmte **KörperManagement®**-Strategie.

Drücken Sie den Startknopf und lassen Sie uns beginnen!

Ihr **KörperManagement®**-Team



Dipl. SpOec. Alexander Gimbel  
Geschäftsführer  
**KörperManagement®** KG

**So erreichen Sie uns:**

Institut  
**KörperManagement®** KG

Horexstr. 3  
61352 Bad Homburg v.d.H.

Telefon: +49 (0) 6172 9210240  
E-Mail: [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)  
Web: [www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com)