



Achte auf Dich!

Jetzt zu mehr Leichtigkeit
und innerer Stärke.

Starke Leistung. Ganz persönlich.

SBK

„Achte auf Dich!“ Das SBK-Online-Programm.

Der Alltag ist voller Herausforderungen und Zeit ein wertvolles Gut. Damit Sie entspannt und leistungsfähig bleiben, empfehlen Experten, sich zwischendurch bewusst kleine wohltuende Auszeiten zu gönnen. Denn dies ist der beste Weg, die Seele zu stärken und das Leben in Balance zu halten.

Aber wie können Sie Ihre kleinen Pausen am effektivsten nutzen? Mit unserem exklusiven SBK-Online-Programm „Achte auf Dich!“. Darin finden Sie eine Vielzahl von Übungen, die dazu beitragen, Ihr Wohlbefinden auf Dauer zu verbessern. Wie einfach Sie mitmachen und worauf Sie sich sonst noch freuen können, lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Wir wünschen Ihnen einen entspannten Tag und bitten Sie herzlich: Achten Sie auf sich!

Ihre SBK



Freuen Sie sich auf diese Themen.

Unser Programm enthält zehn Lektionen, die Sie dabei unterstützen, mit einem Wissensteil und praktischen Übungen Ihre innere Balance zu finden und damit leistungsfähig zu bleiben. Und das haben wir für Sie vorbereitet:

Lektion 1: Was ist Stress?

Was bedeutet der Begriff überhaupt und inwieweit kann er auch positiv wirken? Außerdem lernen Sie die drei Ebenen der Stressbewältigung kennen.

Lektion 2: Stress und Entspannung

Woher kommt „Stress“? Begleiten Sie uns auf einer Reise in die Steinzeit und erfahren Sie, wie sich unsere Reaktionen im Laufe der Evolution verändert haben. Sie werden entdecken, warum es so wichtig ist, auf eine herausfordernde Phase immer eine Phase der Erholung folgen zu lassen.

Lektion 3: Work-Life-Balance

Vier Lebensbereiche – Beruf, Familie, soziale Aktivitäten und Hobbies – in einem gesunden Gleichgewicht halten: Mit diesem Thema beschäftigt sich diese Lektion mit einer Vielzahl von Tipps und unterhaltsamen Übungen.

Lektion 4: Stressoren und Ressourcen

Ihren Einstieg in den zweiten Teil von „Achte auf Dich!“ bildet der Bereich präventives Stressmanagement. Dabei dreht es sich um verschiedene Stressoren und Ressourcen.

Lektion 5: Stress im Job und die Ursachen

Wodurch entstehen Anspannungen im Beruf und was sind ihre Ursachen? Erfahren Sie in dieser Lektion, wie Sie durch Kommunikation und ein gut funktionierendes soziales Netzwerk Ihr Gleichgewicht wiederfinden.

Lektion 6: Gesunder Arbeitsplatz und Zeitmanagement

Wie sieht ein gesunder Arbeitsplatz aus? Erlernen Sie, Ihre Zeit effektiver zu planen, sich gute und realistische Ziele zu setzen und diese neuen Fähigkeiten umzusetzen.

Lektion 7: Achtsamkeit und positives Denken

Ein besonders spannendes Thema: präventives Stressmanagement. Entdecken Sie die erstaunliche Wirkung von Aspekten wie Achtsamkeit und positivem Denken.

Lektion 8: Bewegung und Stressabbau

Erleben Sie selbst, auf welche Weise Sport und Bewegung Anspannungen lösen können. Zusätzlich eröffnen Ihnen die vielen praktischen Tipps dieser Lektion Wege, wie Sie mehr Schwung in Ihren Alltag bringen.

Lektion 9: Resilienz

Resilienz beschreibt unsere Fähigkeit, mit Herausforderungen richtig umzugehen. Machen Sie sich mit den sieben Resilienzkompetenzen vertraut – und bauen Sie Ihre persönlichen Resilienzfähigkeiten aus.

Lektion 10: Schlaf und Stress

Schlaf ist unsere wichtigste Erholungsressource. Entdecken Sie, was es mit einem gesunden Schlaf auf sich hat und wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern.

In drei Schritten zu mentaler Fitness und Stärke.

Mit den zehn Lektionen und zahlreichen Übungen für Ihre mentale Fitness profitieren Sie zweifach: Sie bauen Ihre Kompetenz zur Bewältigung von alltäglichen Anforderungen aus. Und Sie erlernen praktische Strategien für eine gesündere Lebensweise. Ihr besonderer Vorteil: Alle Übungen sind so gestaltet, dass Sie sie bequem im Büro und zu Hause durchführen können.



So einfach geht's unter achteaufdich.sbk.org:

Schritt 1: Mental-Check durchführen und Ihre persönliche Wohlfühlzone entdecken.

Jeder Mensch reagiert auf Herausforderungen im Job und privaten Bereich unterschiedlich. Deshalb: Finden Sie zunächst heraus, wo Ihr aktuelles mentales Wohlbefinden liegt.

Schritt 2: jede Woche eine neue Lektion mit verschiedenen Themen und Übungen nutzen.

Damit Sie mit „Achte auf Dich!“ regelmäßig positive Impulse erhalten, können Sie sich über einen Zeitraum von 10 Wochen von neuen Lektionen und dazu passenden praktischen Übungen überraschen lassen.

Schritt 3: Dranbleiben und kontinuierlich zu mehr Balance finden.

Ihre Instrumente: praxisnahe Informationen und über 60 Übungen aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. Entspannung, Yoga fürs Büro, Gedächtnistraining, Selbstmanagement). Mit dem Wohlfühlbarometer erfassen Sie täglich Ihren Glückslevel, Ihre Schlafdauer und Glücksmomente. Dies alles finden Sie online ganz aktuell in Ihrer persönlichen Übersicht.

Starten Sie mit einer kurzen Achtsamkeitsübung.

Mehr Achtsamkeit.

Achtsamkeit beschreibt eine Meditationsmethode, die dabei hilft, eigene Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen zu betrachten – ohne sie zu bewerten. Bei dieser Meditationsübung geht es vor allem um die äußere und innere Haltung.



Sitzmeditation mit Atembeobachtung.

Einfach einsteigen und in wenigen Schritten für mehr Entspannung sorgen:

Gerade und aufrecht auf den Stuhl setzen. Ziel: Kopf, Nacken und Wirbelsäule bilden eine Gerade, damit Ihr Atem ungehindert ein- und ausströmen kann.

Lassen Sie Ihre Hände entspannt auf den Knien oder im Schoß ruhen.

Wenn Sie möchten, Augen sanft schließen oder Blick leicht nach unten senken. Die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper und das Ein- und Ausströmen des Atems richten.

Tief einatmen, kurz die Luft anhalten und dann wieder ausströmen lassen. Erspüren, wie sich der Bauch hebt und senkt, die Lungen weiten, wieder zusammenfallen und der Körper mit frischem Sauerstoff durchflutet wird.

Wenn Sie merken, dass der Geist nicht mehr beim eigenen Atmen ist, kehren Sie gedanklich wieder zur eigenen Atmung und zum Körper zurück.

Weiteratmen wie oben beschrieben. Sie brauchen nichts tun oder erreichen – einfach da sein, so wie Sie jetzt sind.

Jetzt gedanklich langsam darauf vorbereiten, wieder zurück in den Raum zu kommen. Dazu noch dreimal im eigenen Rhythmus tief ein- und ausatmen. Danach die Hände zu Fäusten ballen, den Körper strecken und reckeln und zum Schluss die Augen wieder öffnen.

Gelassen bleiben: Das empfehlen unsere Experten.

Positive Inspirationen, die Ihnen den Alltag erleichtern.

Tipp 1: Recken und Strecken.

Machen Sie sich ganz lang auf Ihrem Bürostuhl und strecken Sie sich nach oben. Das lockert die Muskulatur und Ihr Rücken dankt es Ihnen. Auch Gähnen und Lächeln können Verspannungen lösen.

Tipp 2: Däumchendrehen.

Dafür dürfen Sie sich jeden Tag etwas Zeit reservieren. Ganz gleich, ob Sie einfach nichts tun, diese Minuten als Puffer im Job nutzen oder für einen kurzen Rundgang.

Tipp 3: Schreibtisch aufräumen.

Unglaublich, aber wahr: Ordnung auf dem Schreibtisch vermittelt das Gefühl, dass Sie alles im Griff haben. Einfach ein wenig Zeit fürs Aufräumen einplanen – das kann Wunder wirken.

Tipp 4: Emotionen zulassen.

Gehen Sie Ihren Bedürfnissen nach – auch am Arbeitsplatz ist herzliches Lachen erlaubt. Genauso wie ab und zu mal Dampf ablassen. Sie werden sehen – danach sieht die Welt gleich anders aus.

Tipp 5: To-Do-Listen erstellen.

Bereiten Sie sich auf anstehende Aufgaben zeitnah vor – zum Beispiel durch Tages-, Wochen- oder Monatspläne. Auf diese Weise setzen Sie Ihre Ressourcen optimal ein und behalten den Überblick.

Tipp 6: einfach mal „Nein“ sagen.

Kommen Sie nicht jeder Bitte eines Kollegen, Familienmitglieds oder Freundes nach. Vor allem, wenn Ihre Zeit bereits mehr als ausgefüllt ist. Begründen Sie sachlich, warum Sie momentan nicht zur Verfügung stehen. Das wird man mit Sicherheit verstehen.

Tipp 7: Gönnen Sie sich Gutes.

Sorgen Sie regelmäßig fürs eigene Wohlbefinden – mit etwas Schönerem. Ein gutes Essen mit Freunden, ein Spaziergang im Grünen oder ein Kinobesuch sind Gute-Laune-Macher.

Tipp 8: Glücksbringer Kakao.

Elementarer Bestandteil von Kakao ist die Aminosäure Tryptophan. Sie liefert dem Körper viel Magnesium für gesunde Nerven und das Gehirn. Gleichzeitig enthält Kakao Stoffe, die beruhigen, die Stimmung aufhellen und für gute Laune sorgen – das Glücksgefühl findet sich zum Beispiel in dunkler Schokolade mit einem Kakaoanteil von über 70 %. Einfach mal ausprobieren!

Tipp 9: das eigene Bad als Wellness-Tempel.

Gönnen Sie sich eine Auszeit – bei wohligen Temperaturen in der Badewanne. Denn wenn sich Ihre Muskeln entspannen, entspannt sich auch Ihr Geist.

Tipp 10: geregelte Schlafenszeiten einhalten.

Ihr Organismus braucht zur Erholung regelmäßige Ruhezeiten. Verschiebungen im Tag-Nacht-Rhythmus bringen stattdessen Ihre „innere Uhr“ aus dem Takt. Geregelte Schlafenszeiten wirken sich schnell positiv auf Ihre Seele aus.



**Impulse
für mehr
Achtsamkeit.**



Den Blick nach vorne richten.

Leben Sie im Hier und Jetzt und vergessen Sie, was war. Jetzt ist der beste Zeitpunkt, etwas zu ändern. Fangen Sie gleich damit an.

Tipp: In bewegten Zeiten brauchen Sie Rückhalt? Wir sind an Ihrer Seite und helfen Ihnen professionell, Ihr gesundes Gleichgewicht wiederzufinden. Fragen Sie einfach Ihren persönlichen Kundenberater oder nutzen Sie unser SBK-Interessententelefon unter 0800 0 725 725 700 7 (gebührenfrei*).

*Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.



Lernen Sie, loszulassen.

.....

.....

.....

.....

Sammeln Sie gute Gefühle, schaffen Sie Platz für Neues.

- Notieren Sie auf der Vorderseite, welche Gedanken Sie loswerden möchten.
- Karte abtrennen, zerknüllen und in den Papierkorb werfen.
- Das gute Gefühl genießen, das sich sofort einstellt.
- **Noch besser:** gute Gedanken aufschreiben, Karte aufbewahren und bei Bedarf nachlesen.

Also sehen Sie's doch positiv.



Sie können die Dinge sehen, wie Sie wollen.



Starke Leistung. Ganz persönlich.

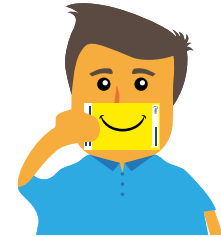
Impulse

Machen Sie das Glas halb voll.

Sie können mit Anspannungen auf zwei Arten umgehen. „Das schaffe ich nie.“ Oder: „Ich gebe mein Bestes.“ Mit der zweiten Variante bleiben Sie entspannt und die Lösung Ihrer Aufgaben gelingt meist besser.



So?



Oder lieber so?

Tipp: durch Neues Abwechslung in den Alltag bringen!

- Neue Eindrücke sammeln, das bereichert Ihr Leben.
- Beispiele: einen Spaziergang genießen, sich zwischendurch einen Latte macchiato gönnen, eine neue Sportart entdecken.
- Das hebt die Stimmung, entspannt und steigert Ihre Leistungsfähigkeit.

SBK

Siemens-Betriebskrankenkasse

80227 München

SBK-Interessententelefon:

0800 0 725 725 700 7 (gebührenfrei*)

sbk.org

* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.