

Machen Sie nichts!



Im Alltag lenken uns viele Reize ab. Aus diesem Grund brauchen unser Körper und unser Geist ab und zu eine Pause. Tun Sie deshalb regelmässig nichts. Rein gar nichts. Ausser atmen. Und lassen Sie sich dabei von niemandem stören. Genau wie der Mann im Video von Loriot. Nicht immer ganz einfach, wie das Video zeigt: <http://www.richtig-gsund.ch/kalender.html>



Unsere Psyche? Kein Tabu!



www.richtig-gsund.ch

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Freitag
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

RICHTIG GSUND

Arbeitsauftrag März



Nichts tun

Experiment:

Versuchen Sie einmal während der Arbeitszeit 10 min nichts zu tun. Also nicht lesen, nicht rauchen, nicht telefonieren, nichts aufschreiben. Einfach nichts tun.

- Was machen Sie, wenn Sie nichts tun?
- Können Sie nichts tun oder werden Sie die ganze Zeit abgelenkt?

Tauschen Sie sich mit Ihrem Team über Ihre Erfahrungen aus.



Die psychische Gesundheit liegt uns am Herzen – eine Initiative der Gemeinde Richterswil, des Paracelsus-Spitals und der KMU-Vereinigung.