



## Willkommen zu Ihrer Mini-Auszeit!

**Liebe Leserin, lieber Leser!  
Oder sollten wir besser sagen:  
liebe Gesundheitsexpertin, lieber Gesundheitsexperte?**



Nun, rechtzeitig zur Weihnachtszeit 2019 und noch vor dem dritten Advent ist es endlich soweit und wir können Sie zur ersten Ausgabe des versprochenen Newsletters begrüßen. Das Jahr 2018 ist nun schon fast vorüber und wir alle schwelgen in der ruhigen und besinnlichen Vorweihnachtszeit ohne Einkaufs- und Perfekte-Feier-Vorbereitungsstress.

Dann kommt unser Newsletter vermutlich gerade recht, auch wenn Sie vielleicht gerade überlegen, ob Sie überhaupt Zeit dafür haben, diesen zu lesen. Wir hoffen, Sie gönnen sich diese Minuten, um danach einen Gang herunterzuschalten und mal wieder Luft zu holen. Und da wir davon ausgehen, dass Sie ohnehin bereits alles aus unseren Workshops umsetzen und gar nicht mehr wissen, was Stress ist, dient dieser Newsletter eher als Auffrischung und Bestätigung, nicht als schlechtes Gewissen 😊

Und wir möchten Ihnen hiermit noch einmal danken für viele wertvolle Workshops, Gespräche, Anregungen und Ideen, mit denen Sie unsere Veranstaltungen abwechslungsreich und spannend gemacht haben. Bleiben Sie gesund! Sie sind es wert!

Katrin Michler-Pistrujew und Valentin Pistrujew

## Nachdenkliches

### 7 Regeln für dein Leben

- Schließe Frieden mit Deiner Vergangenheit. Dann wird sie nicht Deine Zukunft stören.
- Was andere Menschen über Dich denken, sollte Dich nicht belasten.
- Die einzige Person, die für Dein Glück zuständig ist, bist Du selbst.
- Vergleiche Dein Leben nicht mit dem Anderer. Der Vergleich stiehlt Dir Deine Freude.
- Zeit heilt fast alles. Gib Dir Zeit.
- Denk nicht zu viel. Es ist in Ordnung, wenn Du nicht alle Antworten kennst.
- Lächle. Du bist nicht zuständig für alle Probleme auf der Welt.





## Geschichten erzählen...

**Wer hat Schuld?** (aus: Erzählbar, managerSeminare Verlags GmbH, 2013)

An einem schönen Frühlingstag ging ein Meister die Straße entlang. Plötzlich öffnete sich eine Pforte und ein Mann rannte hinaus. Alles geschah sehr schnell und die beiden Männer stießen heftig gegeneinander.

Der Mann regte sich fürchterlich auf. Er schimpfte und tobte, schrie und beleidigte den Meister.

Der Meister aber verbeugte sich vor dem aufgeregten Mann und lächelte ihn an. Er sprach: "Ich kann nicht sagen, wer von uns beiden an dem Zusammenstoß Schuld hat. Ich will meine kostbare Zeit aber auch nicht mit der Antwort auf diese Frage verschwenden. Aus diesem Grund entschuldige ich mich, falls ich schuld bin, und bitte Sie um Verzeihung, weil ich so unaufmerksam war. Sollten Sie dagegen der Schuldige sein, können Sie den Vorfall einfach auf sich beruhen lassen."

Der Meister verneigte sich nach diesen Worten noch einmal vor dem Mann. Mit einem Lächeln auf den Lippen setzte er seinen Weg fort.



## Literaturtipp

John Strelecky: The Big Five for Life - Was wirklich zählt im Leben, dtv, 2009

Ein Buch, was auch uns als Inspiration dazu dient, darüber nachzudenken, was uns im Leben wichtig ist und Bedeutung hat. Trotz einer fiktiven Geschichte ist dieses Buch sehr berührend und ergreifend.

Wann haben Sie das letzte Mal über Ihre Lebensziele nachgedacht?

## Zahlen, Daten, Fakten

**34%**  
der deutschen Arbeitnehmer benennen Termindruck als den wichtigsten Stressfaktor im Arbeitsalltag.  
(Quelle: pronovaBKK-Report zum BGM 2018)

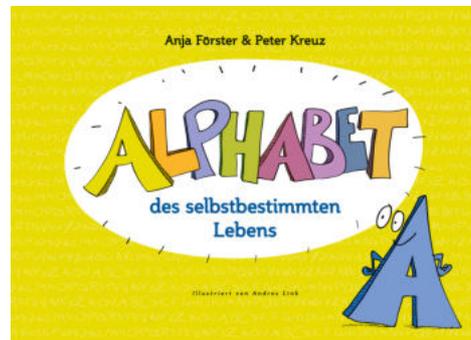
Weniger als **4 von 10** Arbeitnehmern machen regelmäßig eine Mittags- oder Erholungspause.  
(Quelle: pronovaBKK-Report zum BGM 2018)

**62%** der Arbeitnehmer haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich bei Ihrem Arbeitgeber krank melden müssen.  
(Quelle: pronovaBKK-Report zum BGM 2018)

Rund **80%** der Erwerbstätigen zwischen 18 und 65 Jahren schlafen schlecht, das bedeutet für Deutschland ca. 34 Millionen Arbeitnehmer.  
(Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2017)

## Zu gewinnen!

Wir wünschen uns, dass Sie in unseren Veranstaltungen ohnehin schon einiges an Erfahrungen gewonnen haben. Lassen Sie uns daran doch einfach teilhaben. Bitte schreiben Sie uns, was Sie in unseren Veranstaltungen am meisten berührt hat und welche kleinen oder großen Schritte Sie in Ihrem Leben verändert haben. Unter allen Einsendern verlosen wir dreimal das Buch "Alphabet des selbstbestimmten Lebens". Bitte schreiben Sie an [gewinnspiel@gmpkonzept.de](mailto:gewinnspiel@gmpkonzept.de) mit Angabe Ihrer Adresse, damit wir Ihnen das Buch auch schnell zusenden können. Einsendeschluss ist der 31.12.2018! Ein Teil der Zuschriften wird anonymisiert im nächsten Newsletter veröffentlicht. Wir freuen uns auf Ihre Mails!



---

### Der nächste Newsletter erscheint im Februar 2019!

Und im nächsten Newsletter erhalten Sie auch den Link zum Zugriff auf Ihre Wissensdatenbank rund um das Thema "Gesundes Leben".

Wir freuen uns auch auf Ihre Rückmeldungen zum Newsletter unter [info@gmpkonzept.de](mailto:info@gmpkonzept.de).

---

#### *Impressum:*

*gmp Gesundheitsmanagement und Prävention GmbH  
info@gmpkonzept.de  
www.gmpkonzept.de  
Schlungwitzer Straße 32c  
02692 Obergurig  
Newsletter abbestellen*