

## Achten Sie auf sich!

Ihre  
Personalentwicklung



Christian-Albrechts-Universität

KLAR**SCHIFF** IM JOB



## Heute schon:



### ...Frischluf getankt?

Lüften ist gut fürs Raumklima, senkt die Anzahl der Viren in der Luft und macht den Kopf frei. Öffnen Sie täglich drei bis vier Mal Ihr Fenster und genießen die frische Kieler Brise.



### ...KLARTEXT geredet?

Werden Sie sich klar darüber, was sie stresst. Reden Sie über Ihre Sorgen und gehen Sie sie aktiv an.



### ...bewegt?

Bewegung schafft Ausgleich. Dehnen Sie vorsichtig Kopf und Nacken, lassen Sie die Schultern kreisen oder gehen Sie in der Pause ein paar Minuten vor die Tür.



### ...herzhaft gelacht?

Wenn wir lachen, wirkt sich das auf Körper und Seele aus. Lachen kann Stress abbauen, entspannen und sogar Glückshormone freisetzen.



### ...entspannt?

Setzen Sie sich bequem hin, lassen Sie Ihre Muskeln locker, atmen Sie mehrmals tief ein und langsam wieder aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Dann kehren Sie mit Ihren Gedanken zurück zu Ihrer Aufgabe.



### ...genug getrunken?

Der Körper benötigt mindestens 1,5 L Wasser am Tag um Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und einer verringerten Leistungsfähigkeit vorzubeugen. Trinken Sie genug!



### Geben Sie auf sich Acht!

Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu sein. Genießen Sie auch kleine Momente und sorgen Sie gut für sich. Sie sind wichtig – auch für die CAU.

Herzliche Grüße  
Ihre Personalentwicklung