

28 days of Mental Health

Woche 1: Ankommen & Akku-Check

Montag	Fragt Euch heute 3 mal: Wie voll ist Euer Akku gerade – von 0 bis 100%?	
Dienstag	Schreibt spontan auf: Wie startet Euer Arbeitstag – drei Stichworte.	
Mittwoch	Baut eine bewusste Pause ein: keine Mails, kein Handy, kein Bildschirm	
Donnerstag	Nehmt Euch 3 Minuten und listet auf: <i>Was lädt meinen Akku auf?</i>	
Freitag	To-do-Liste aufräumen: 1 Sache streichen, 1 verschieben, 1 fix einplanen	
Samstag	Geht 10 Minuten raus – kein Ziel, kein Podcast, kein Handy	
Sonntag	Plant eine Mini-Sache, die Euch nächste Woche zwischendurch auflädt.	

Woche 2: Klarheit & Grenzen

Montag	Formuliert eine klare Grenze für die Woche (z. B. keine Mails nach 19:00)	
Dienstag	Sagt heute ein Mal bewusst "Nein" oder "Nicht jetzt"	
Mittwoch	Macht Euch bewusst: Was ist gerade nicht Euer Job/Eure Verantwortung.	
Donnerstag	Schreibt auf: Was stresst Euch regelmäßig? Daneben: 1 Mini-Gegenmaßnahme	
Freitag	Legt Euch ein Dokument an, in dem Ihr positives Feedback, Erfolge & Co sammelt	
Samstag	Entrümpelt einen digitalen Bereich (Posteingang, Desktop, Handy-Apps, ...)	
Sonntag	Schreibt drei Dinge auf, die Ihr letzte Woche gut gemacht habt	

Woche 3: Energie & Fokus

Montag	Drei Tagesziele – Was wollt Ihr heute schaffen?	
Dienstag	Achtet heute auf Euer Energielevel in Meetings – wie wirkt was auf Euch?	
Mittwoch	Steht heute ein Mal bewusst auf – streckt Euch, amtet durch, schaut in die Ferne	
Donnerstag	Wählt eine Aufgabe und macht sie heute ohne Multitasking, bis sie fertig ist	
Freitag	Eine Routine-Aufgabe (Kaffee holen, Treppe hoch) extra langsam und bewusst	
Samstag	Notiert Euch, welche Rollen Ihr im Alltag habt (Vater, Mutter, Kollege, Schwester, ...)	
Sonntag	Stellt Euch vor: 5 Jahre sind vergangen. Alles noch wie heute. Wie fühlt sich das an?	

Woche 4: Teilen & Ändern

Montag	Teilt eine ehrliche Beobachtung mit jmd. ("Ich merke, dass ich oft gehetzt bin.")	
Dienstag	Bittet heute aktiv um Unterstützung oder Rückmeldung.	
Mittwoch	Zeigt jemandem Wertschätzung, verteilt Lob oder bedankt Euch.	
Donnerstag	Ein Verhalten, das Ihr ab heute öfter üben und eins, das Ihr reduzieren wollt.	
Freitag	Wählt einen Impuls aus dem Plan hier, den Ihr ab jetzt regelmäßig einbaut.	
Samstag	Schreibt Euch selbst eine Message: <i>Was soll in 6 Monaten im Job anders sein?</i> ^{SMART}	
Sonntag	Gönnt Euch! Was besonderes. Egal ob 1 oder 28 Tage – jeder Schritt zählt und darf zelebriert werden!	