

# Körper und Geist stärken

Lernen Sie jeden Tag etwas Neues – in nur 5–10 Minuten.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
--------	----------	----------	------------	---------

Die Challenge beginnt morgen!



[Die Klassiker: Bewegung, Ernährung, Schlaf](#)  
(3 Min. 53 Sek.)

[Energievampire erkennen](#)  
(4 Min. 58 Sek.)

**Aufgabe:**  
Versuchen Sie, täglich 2 Liter Wasser zu trinken.

[Grundhaltung der gesunden Führung](#)  
(3 Min. 05 Sek.)

[Als Manager:in betroffenen Mitarbeiter:innen helfen](#)  
(3 Min. 16 Sek.)

[Führungskräfte als Gesundheitsfaktor für Mitarbeitende](#)  
(2 Min. 21 Sek.)

[Ihr Stress-4-A-Notfallplan](#)  
(2 Min. 05 Sek.)

[Resilienz](#)  
(3 Min. 07 Sek.)

**Aufgabe:**  
Planen Sie für nächste Woche zwei Fünf-Minuten-Pausen für Bewegung ein, z. B. zum Dehnen oder Spaziergehen.

[Der Burnout anderer](#)  
(2 Min. 35 Sek.)

[Sich um das eigene Wohlbefinden kümmern](#)  
(3 Min. 54 Sek.)

[Siebter Weg: Sägeblätter zwischendurch schärfen  
The Path of Least Effort](#)  
(2 Min. 22 Sek.)

[Tag 2: Den Atem für mehr Präsenz nutzen](#)  
(10 Min. 32 Sek.)

**Reflexion:**  
Was ist das Wichtigste, das Sie aus dieser Challenge mitnehmen?