



»  
**WEIHNACHTSZEIT?  
NEHME ICH  
GELASSEN!**  
«

**UNTERNEHMEN  
GESUNDHEIT**

## **GESUNDHEITSTIPP: WEIHNACHTSZEIT**

Plätzchenduft, Weihnachtsmärkte, Besinnlichkeit – aber auch Termindruck, überfüllte Geschäfte und Hektik. All das gehört heute für die Meisten von uns in der Adventszeit dazu. Damit Sie die Zeit genießen können, kommt es auf den richtigen Mix aus Aktivität und Entspannung an.

Für viele Menschen bedeutet die Vorweihnachtszeit Stress. Geschenke wollen besorgt werden, jede Menge Termine und Feiern stehen an und das Familienfest an Heiligabend muss auch geplant und vorbereitet werden. Dazu kommen die üblichen Mehrarbeiten im Büro, wenn es dem Jahresende zugeht. Doch auch das ist Advent: Zwischen Kerzen und Schmalzgebäck stimmen sich derzeit die Menschen auf Weihnachtsmärkten wieder auf das Christfest ein. Sie trinken Glühwein, knabbern Plätzchen und singen zu „Let It Snow“.

### **AUF DEN RICHTIGEN MIX KOMMT ES AN**

Erstellen Sie sich einen Zeitplan oder eine kleine Checkliste, damit die Vorbereitungen für das Weihnachtsfest nicht zur Belastungsprobe werden. Je früher Sie anfangen zu planen, desto besser. Entscheiden Sie selbst, welche Termine wichtig sind und welche Besorgungen zu welchem Zeitpunkt erledigt werden. Und ganz wichtig: Gönnen Sie sich etwas in dieser Zeit und nehmen Sie sich auch gezielt Zeit für sich. Sogar Weihnachtsvorbereitungen können sich eignen, um abzuschalten.

### **UNSER TIPP: ACHTEN SIE AUF IHRE WORK-LIFE-BALANCE**

Ein allgemein gültiges Rezept für die richtige Work-Life-Balance gibt es nicht. Jeder muss für sich ganz persönlich definieren, wie viel Zeit er für welche Lebensbereiche aufbringen will. Vielleicht hat mal die Partnerschaft Vorrang, dann rückt der Beruf wieder stärker in den Fokus. Wichtig ist, dass man sich immer wieder die Zeit nimmt, innezuhalten und sein eigenes Tun zu hinterfragen:

Bin ich wirklich da, wo ich sein will? Bin ich ausgeglichen, zufrieden, glücklich? Und wenn nicht, was kann und muss ich ändern?

Hier haben wir ein paar Anregungen für Sie gesammelt, um besser mit Stress umzugehen:

- Gleichen Sie Stress aus.
- Seien Sie nicht immer erreichbar.
- Pflegen Sie Freundschaften.
- Gönnen Sie sich Pausen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Essen Sie gesund und bewusst.

### **EXTRALEISTUNG DER BKK MOBIL OIL**

Entspannung kann man lernen. Nehmen Sie dazu am besten an einem professionellen Präventionskurs teil. Die BKK Mobil Oil übernimmt für Versicherte im Rahmen der Präventionsleistungen 100 % der Kursgebühr (max. 200,00 Euro für zwei zertifizierte Kurse im Jahr). Das gilt übrigens auch für andere Kurse z. B. aus den Bereichen Bewegung oder Ernährung. Qualifizierte Kursanbieter finden Sie schnell und einfach mit Hilfe unserer Kursdatenbank unter: [www.bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse](http://www.bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse)