Denk
das wird
MEINE
Woche.
Sieben Tage voller
neuer Möglichkeiten
Denk
UNIQA

Mit dem Ideenheft bewusst durch den Tag.

**Eine Woche voll neuer Möglichkeiten – Veränderungen im Kleinen und Großen.**
Das steckt hinter diesem kleinen Heft. Es soll helfen, über Dinge nachzudenken, Aktionen anzuregen und Routinen zu brechen!

Wie wir leben und wie wir leben sollten, sind manchmal Gegensätze, manchmal aber auch nur Zwänge der Gesellschaft. Es gibt nicht nur ein richtiges Leben, nicht nur eine richtige Ernährungsweise oder das eine spezielle Training! Finden Sie heraus, was für Sie richtig ist.

*Hier gleich der erste Tipp.*

Notieren Sie jeden Abend 3 Dinge, die sich heute besonders gut angefühlt haben.

**Kennen Sie den Begriff „Lebensfreude“?**
Lebensfreude ist ein Ausdruck dafür, dass wir unser Leben so gestalten, dass wir es genießen können. Glücklich zu sein, zufrieden und dankbar mit dem, was wir haben. Zu wissen, was wir gerne noch erreichen möchten und diese Ziele angehen. Das alles haben wir selbst, jeder Einzelne in der Hand.

Um Burnout und anderen psychischen sowie körperlichen Problemen vorzubeugen, ist es wichtig, achtsam zu leben. Blenden Sie nichts aus, leben Sie im Augenblick und nehmen Sie auch die chaotischen Seiten Ihres Lebens an!

Worauf wir unseren Fokus und unsere Aufmerksamkeit lenken, gewinnt an Bedeutung. Versuchen Sie mit diesem Heft als Unterstützung, neue Gedanken, neue Worte und neue Aktionen auszuprobieren. Vielleicht entdecken Sie dadurch noch ganz andere Seiten an sich selbst.

## Wie fühlen Sie sich im Moment?

Am besten Sonntag Abend oder Montag früh ausfüllen.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Schlaf | | | | | |
| Laune | | | | | |
| Stress | | | | | |
| Essen | | | | | |
| Aktivität | | | | | |
| Familie | | | | | |
| Freunde | | | | | |
| Arbeit | | | | | |

*Achtsam sein! Aber wie geht das?*

Achtsamkeit ist eine besondere Qualität des menschlichen Bewusstseins. Als eine Form der Aufmerksamkeit erreicht man mit ihr Klarheit über sich selbst und andere. Aber warum sollten Sie lernen, achtsam zu sein? Durch die Informationsflut heutzutage sind wir einem Informationsstress ausgesetzt, der unsere Aufmerksamkeit belastet und stört. Um diesem entgegenzuwirken, hinterfragen Sie doch einmal Ihre eigenen Reaktionen, hören Sie auf Ihre Körpersignale und finden Sie heraus, welche Dinge zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Ihre Energie sollte dort hineinfließen.

**Sie können Ihre Achtsamkeit trainieren:**

- Setzen Sie sich „Erinnerungsanker“ im Tagesablauf: Jedes Mal, wenn Sie beispielsweise über eine Türschwelle gehen, hören Sie bewusst auf Ihre Atmung.
- Schulen Sie Ihre Selbst- und Körperwahrnehmungen: Durch Sportarten wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong oder auch durch Malen, Kochen, Massagen oder einfach Laufen.
- Raus aus der Automatik: Unterbrechen Sie Ihre Routinen! Kein Multitasking mehr, sondern die volle Aufmerksamkeit auf das, was Sie gerade tun!

# Kleine Ziele, große Wirkung

- ☐ Den Anziehsachen-Sessel aufräumen
- ☐ Ein Buch lesen
- ☐ Freunde treffen
- ☐ 2 Tage zuckerfrei essen
- ☐ 3 x pro Woche Bewegung machen
- ☐ Etwas anpflanzen
- ☐ Gemeinsames Abendessen
- ☐ Einen Tag auf Instagram und Co. verzichten
- ☐ Ein neues Rezept ausprobieren
- ☐ Mal einen Umweg mit dem Rad zur Arbeit fahren
- ☐ Mich zu dem Kurs anmelden, den ich schon lange machen möchte
- ☐ Meditieren
- ☐ Auf dem Markt einkaufen
- ☐ 5 x am Tag Obst und Gemüse essen
- ☐ Barfuß laufen
- ☐ Einen Apfel essen
- ☐ Mama und Papa anrufen
- ☐ 10 Minuten in der Sonne sitzen
- ☐ Die neue Trainings-App ausprobieren
- ☐ Das Croissant durch einen Smoothie ersetzen
- ☐ Ausreichend Wasser trinken
- ☐ 10 Hampelmann-Sprünge nach dem Aufstehen machen
- ☐ Mit dem Partner ein romantisches Date vereinbaren
- ☐ Schreibtisch aufräumen



**Setzen Sie sich Ziele!**
Wählen Sie mindestens 5 Dinge aus, die Sie diese Woche tun möchten.

- ☐ Auf einem Spielplatz heimlich schaukeln
- ☐ Jemandem ein ehrliches Kompliment machen
- ☐ Mich 5 Minuten im Spiegel anlächeln
- ☐ Endlich mal wieder einen Kuchen/ Brot backen
- ☐ Einen Kaffee / Tee einfach nur für sich genießen
- ☐ Alkoholfreie Abende einlegen
- ☐ Am Abend 3 Dinge notieren, wofür man dankbar war an diesem Tag
- ☐ Eine Playlist mit meinen Lieblingssongs erstellen

Aktivität – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Essen – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Laune – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Wie geht's mir?

Ich bin achtsam und notiere, wie es mir an den verschiedenen Tagen geht.

Je näher am + desto besser

## Bananen Show Teil 1

Banane schälen und in Stücke schneiden. In einen Tiefkühlbeutel legen und ab damit ins Gefrierfach. Fortsetzung folgt am Mittwoch.

**Hoch mit dem Hintern!!**

**Von nichts kommt nichts …**



# Montag

## Manic Monday?

07:00

Nein, wieso? **Ich freu mich auf die neue Woche!** Besonders auf das Mittagessen morgen mit Tom und auf mein kurzes Workout.

08:00

Volle Kraft voraus.

09:00

10:00

11:00

## Lunch

***

### Beste-Reste-Bowl

12:00

Mit allen guten Dingen, die vom Wochenende übrig sind.

13:00

14:00

**Ich versuche heute mal, mind. 2 Liter Wasser zu trinken.**

15:00

16:00

## Digital Mini-Detox

17:00

Heute verzichte ich auf WhatsApp, Insta & Co. Dafür gibt's ein Treffen mit Theresa!

18:00

# Wundermittel Bewegung

**Zu müde, keine Zeit, niemanden der mitmacht, und das Wetter passt auch einfach nicht. Kommt Ihnen das bekannt vor?** Uns allen ist bewusst, wie gesund regelmäßige Bewegung ist, und dennoch fällt es vielen von uns so schwer sich aufzuraffen. Hier 3 Gründe, warum Sie den Kampf mit Ihrem inneren Schweinehund aufnehmen sollten:

- Training lässt nicht nur Ihre Muskeln wachsen, sondern auch Ihr Selbstbewusstsein. Trainingserfolge und das damit verbundene neue Körpergefühl stärken das innere Ich, und das strahlen Sie auch aus.
- Richtig dosiertes Training wirkt sich positiv auf Ihr Immunsystem aus. Krankheiten haben durch bessere Abwehrkräfte weniger Chance. Sie gewinnen mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens!
- Training sorgt für eine bessere Gehirnleistung. Ihre Kreativität und Ihre Problemlösungsfähigkeit steigen merklich. Das reduziert wiederum das Gefühl von Stress, und davon verspüren wir ohnehin schon viel zu viel.

**Ein wenig überzeugt? Dann weiter zu den zentralen Fragen:**

**Wie starten?**
Es ist gut zu wissen, wie der eigene „Motor“ unter Belastung läuft und bei welcher Herzfrequenz Sie optimalerweise trainieren. Das sagt Ihnen der Fitness-Check durch den Sportarzt. Eine Pulsuhr unterstützt Sie dabei, die richtige Trainingsintensität zu finden.

**Womit?**
Laufen macht Ihnen keinen Spaß? Dann fahren Sie Rad! Probieren Sie vieles aus und finden Sie Ihre Lieblingssportarten. Nur was Spaß macht, macht man langfristig gerne. Und Bewegungsideen für jede Jahreszeit gibt es ja zum Glück mehr als genug.

## Schluss mit Ausreden

Am häufigsten scheitern gute Vorsätze an guten Ausreden. Hier 4 Hilfestellungen, um Ihren inneren Schweinehund ruhigzustellen:

- Tragen Sie Ihre Trainingszeiten in Ihren Terminkalender ein. So werden sie nach und nach ein fester Bestandteil Ihrer Woche.
- Treffen Sie sich mit Freunden, um Sport zu machen. Die gegenseitige Motivation bewirkt Wunder.
- Melden Sie sich zu regelmäßig stattfindenden Kursen an. So entwickeln Sie Routinen.
- Behandeln Sie Ihre Trainingstermine wie ein Date mit Ihrem Traumpartner. Dieses würden Sie doch auch niemals verschieben, oder?

**Wie oft?**
2–4 Trainingseinheiten über die Woche verteilt sind besser als eine große. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Ruhetag einlegen. Aber hören Sie vor allem auf Ihren Körper. Er weiß am besten, was ihm guttut.

**Wie lange?**
Für den Einstieg genügen 20 Minuten. Nach und nach können Sie die Trainingsdauer steigern. Ein professionell erstellter Trainingsplan, z. B. von einem VitalCoach erstellt, gibt Ihnen Sicherheit und macht das Training zielgerichtet.

Aktivität – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Essen – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Laune – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

# Yesss!

Ich koch gleich mehr Quinoa, dann haben wir schon eine Basis für morgen oder übermorgen!

Heute Abend gibt's:

## Quinoa-Risotto

**Zutaten:**

400 g Quinoa
1l Gemüsebrühe
1 EL gutes Öl
1 Zwiebel, fein gehackt
125 g Schwammerl in feinen Scheiben
Muskatnuss
50 g Parmesan
Petersilie
Salz & Pfeffer

Und so geht's:

Fein gehackte Zwiebel in einem Topf mit dem Öl mehrere Minuten glasig braten. Quinoa hinzugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen bis er bedeckt ist. Nach und nach die restliche Gemüsebrühe zugießen. Zum Schluss sollte die Gemüsebrühe komplett verkocht sein. Die Pilze in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Pilze mit Salz & Pfeffer braten, bis sie weich und gut gebräunt sind. Den fertigen Quinoa vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Zum Schluss Parmesan in den Quinoa einarbeiten. Mit frisch geschnittener Petersilie und den gebratenen Pilzen servieren und genießen!



# Dienstag

07:00 — 6:30 Uhr

**Heute steh ich mal 15 Minuten früher auf.**
Die Zeit nutze ich, um meinen Lieblingssong zu hören und ganz ohne Hektik eine Tasse Kaffee zu trinken. Und ein kleines Frühstück mache ich mir auch.

08:00

09:00

10:00

11:00 — Mittagessen mit Tom!

Dann einen Termin für eine Pilates-Schnupperstunde vereinbaren.

12:00 — Mal schauen, ob das was für mich ist ???

13:00

14:00

15:00 — „Im Wald baden" wie die Japaner.

16:00 — Sie nennen es „Shinrin Yoku", was auf Deutsch so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen" bedeutet. Verantwortlich für den positiven Effekt des Waldes sind in erster Linie die „Terpene"-Moleküle, die von Bäumen abgesondert werden. Unser Immunsystem reagiert auf diese

17:00 — mit einer deutlichen Steigerung der Abwehrkräfte. Hinzu kommt, dass allein der Anblick von Bäumen den Parasympathikus, also den sogenannten „Ruhenerv", aktiviert. Stress wird abgebaut. Auch ein Stadtpark hat oft

18:00 — schöne alte Bäume!

# Ernährung ist Trend – aber wie sind Sie?

**Essen ist mehr als pure Nahrungsaufnahme oder Energiequelle.** Es ist Erinnerung, Ritual, Unterhaltung, oft Belohnung und manchmal sogar auch Qual. Lenkt man Wissen über gesunde, ganzheitliche Ernährung in die richtigen Bahnen, hat dies meist auch nachhaltige Auswirkungen auf die Gesundheit.
Aber was ist richtig?

## Auf den Körper hören

Eigentlich weiß der Körper selbst am besten, was er gerade benötigt, um Energie aufzubereiten und somit für alle Herausforderungen gewappnet zu sein. Manchmal ist es jedoch nicht so einfach, auf ihn zu hören. Werbung, Traditionen und die Lebensmittelindustrie machen es einem nicht leicht.

Hier ein paar Hilfestellungen, die unterstützen:

- Wasser als Lebenselixier ansehen
- Gemüse stellt die Basis
- Weniger raffinierten Zucker, dafür mehr Obst
- Vollkornprodukte bevorzugen
- Weniger tierische Fette
- Die Menge macht den Unterschied

Das Wichtigste ist jedoch, die BALANCE zu finden! Nicht zu viel von einem Lebensmittel und nicht zu viel von dem anderen. In Maßen ist alles in Ordnung – auch mal Schokolade, Alkohol oder Chips.

## Nicht nur essen – sondern auch zubereiten

Sie können nicht kochen? Dann suchen Sie sich jemanden, der es kann. Entweder als Mentor oder als Neuling, so wie Sie. Kochen im Team macht Spaß und spart auch eine Menge an Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern. Davon ist in Fertigprodukten reichlich enthalten. Probieren Sie auch neue Rezepte oder Lebensmittel aus. Vielleicht ist etwas dabei, das Ihnen noch mehr Energie liefert und Sie somit Leistung abrufen können, die Sie von sich noch nicht kannten.

**Probieren Sie mal was Neues!**

## Mein Ernährungstagebuch

Ob mittels App oder einer analogen Liste. Notieren Sie sich eine Woche lang, was und wie viel Sie essen. So behalten Sie leichter den Überblick!

## Eine große Hilfe: DISZIPLIN

Gesunde Ernährung hat auch ein wenig mit Selbstbeherrschung zu tun. Wer immer bei allem zugreift und sich nicht auch mal zurückhalten kann, findet kaum die Balance. Hier 4 Tipps für mehr Beständigkeit:

- Kaufen Sie keine Schokolade oder Chips. Was nicht zu Hause ist, kann auch nicht gegessen werden.
- Vermeiden Sie Stress so gut es geht. Er fördert im Körper die Lust auf schnell verwertbaren Zucker.
- Planen Sie Ihre Mahlzeiten. Heißhunger verleitet dazu, unkontrolliert irgendetwas in sich hineinzustopfen.
- Sie haben ein Laster, auf das Sie nur schwer verzichten können? Dann gönnen Sie sich das 1–2 x pro Woche und genießen Sie es ganz bewusst. Strikte Verbote verstärken die Lust darauf und sie wird unkontrollierbar.

Aktivität – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Essen – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Laune – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Und, heute schon jemandem ein ehrliches Kompliment gemacht?

## Bananen Show Teil 2

Banane aus dem Gefrierfach holen, mit dem Stabmixer pürieren. Pro Banane 1EL Erdnussbutter (ohne Zucker) untermischen. Mit Nüssen, Kokos oder Kakao kunstvoll verzieren und reuelos genießen!

**Wochenhälfte ist geschafft! Jetzt nur nicht nachlassen. Nur die Harten kommen in den Garten.**

# Mittwoch

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

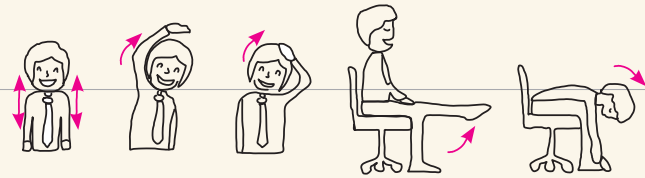
18:00

## Ändern Sie Ihre Routine:

Ich fahre heute zur Abwechslung mal mit dem Fahrrad ins Büro oder steige 2 Busstationen früher aus. Ich nehme die Umgebung bewusst wahr.

## Tschüss, Mittagstief!

Der Schulverein SIMPLY STRONG bietet 3 Bewegungsprogramme, welche die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern. Das hilft nicht nur Schülern beim Lernen, sondern auch Erwachsenen beim Arbeiten. Auf www.simplystrong.at finde ich viele kostenlose Übungsvideos, die ich ganz einfach im Büro nachmachen kann.

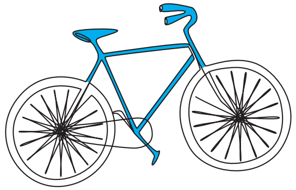


## Fernseher aus, Kreativität ein:

Ich nehme mir Zeit, ein Selbstporträt zu zeichnen, zu malen, zu kritzeln. Ob Bleistift, Kreide oder Wasserfarben.

Los geht's!

# Nachhaltig leben! Besser leben?



**Nachhaltig zu leben ist nicht schwierig.** Dabei geht es nicht um den Verzicht und den erhobenen Zeigefinger, sondern darum, sich bewusst zu machen, wie man sein Leben gestalten möchte. Indem man für sich selbst und sein eigenes Handeln Verantwortung übernimmt, bewusst konsumiert, kann jeder von uns einen wertvollen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten. Gleichzeitig steigt unsere Lebensqualität, da wir bewusst wieder wahrnehmen!

Wenn sich jeder Mensch zumindest ein paar – wenn auch kleine – Dinge vornehmen würde, würde sich der ökologische Fußabdruck jedes Einzelnen erheblich verbessern.

**Starten Sie mit einfachen Veränderungen:**

- Leitungswasser trinken und selbst aufsprudeln.
- Regionales und saisonales Obst und Gemüse genießen.
- Verpackungen vermeiden und zur Sicherheit einen Stoffbeutel in jede Handtasche packen.
- Möglichst oft Fahrrad fahren oder die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen.
- Stand-By-Betrieb vermeiden.

## Haben Sie gewusst,

dass der Begriff „nachhaltig“ ursprünglich aus der Forstwirtschaft kommt? Er meinte ressourcenschonend zu leben, um den nachfolgenden Generationen die gleichen Möglichkeiten bieten zu können.

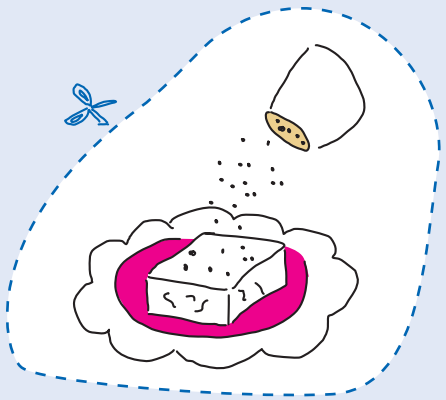
# Belohnen Sie sich!

Nicht nur Kinder freuen sich über Belohnungen.
Auch uns Erwachsenen tut eine schöne Belohnung gut.

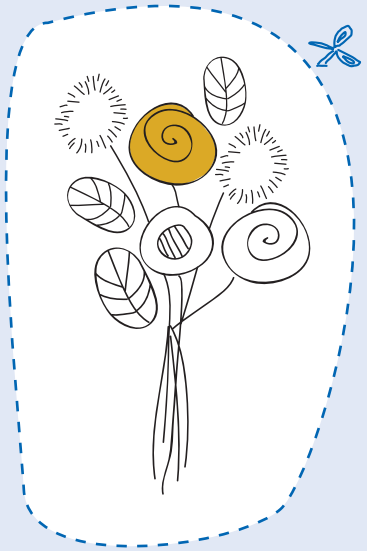
Am besten ausschneiden und über die Woche verteilt in den Kalender einkleben und genießen.

Zeit für ein Schaumbad

Meine Zeit zum Lesen

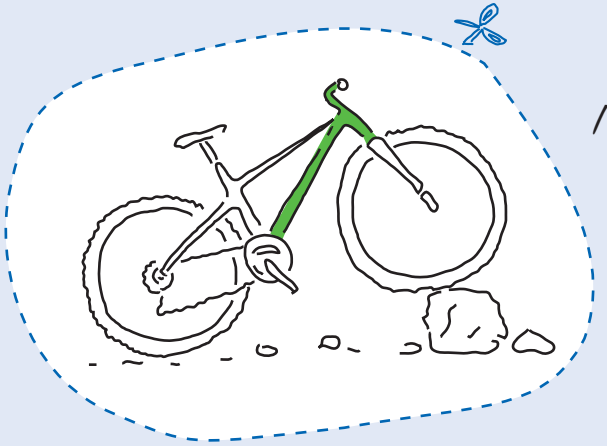


Mmmmmhh... Heute gibt's ein Stück Kuchen.



Heute kauf ich mir selbst einen Blumenstrauß.

Meditation, nur für mich



Mit dem besten Freund eine Mountainbike-Tour machen.

**Denken Sie weiter:**

- Gebrauchte Sachen kaufen, z. B. in Second-Hand-Shops und bei Tauschbörsen.
- Upcycling: Aus Altem Neues schaffen!
- Lebensmittel im Müll durch bewusstes Einkaufen, richtige Lagerung und gute Planung vermeiden. Falls Reste bleiben, diese zu schmackhaften, kreativen Gerichten verkochen.
- Papier sparen: Ausdrucken, wenn überhaupt notwendig, dann doppelseitig, in Schwarz-Weiß auf Recyclingpapier oder Geschenke mal mit Zeitungspapier einpacken.
- Haarseife als echte Alternative zu Shampoo. Spart viel Plastikmüll im Badezimmer ein.

Jeder, der sich für die Nachhaltigkeit engagiert, macht irgendwo Kompromisse. Dabei ist es wichtig, dass nicht alles für alle gleich einfach ist und jede kleine Bemühung gesehen wird. Beginnen Sie mit sich selbst nachhaltiger umzugehen und zu überlegen, welche Tätigkeiten Ihnen wirklich Freude machen. Welche Ressourcen haben Sie, um ein langes, glückliches Leben genießen können?

Aktivität – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Essen – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Laune – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

## Warm-up:

- **20 x Hampelmann-Sprünge** – Kennen Sie sicher noch aus Schulzeiten.
- **7 x Good Afternoons** – Beginnen Sie im aufrechten Stand und strecken Sie sich mit beiden Händen nach oben. Bei der Ausatmung lassen Sie Ihre Hände und Ihren Oberkörper nach vorn fallen. Gehen Sie dabei in die Knie.

## Action:

Pro Übung 20 Sekunden Belastung und anschließend 10 Sekunden Entlastung. Der UNIQA VitalCoach empfiehlt insgesamt 2 Runden.

- **Squats:** Stellen Sie sich in den hüftbreiten Stand. Ihr Oberkörper ist aufrecht. Mit geradem Rücken setzen Sie sich in eine tiefe Hocke und das Gewicht verlagern Sie weit nach hinten.
- **Jumping Lunges:** Machen Sie einen Ausfallschritt. Gehen Sie etwas in die Knie und springen Sie kräftig. In der Luft wechseln Ihre Beine die Position – weich landen und gleich den nächsten Sprung machen.
- **Sit-ups:** Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine auf und geben Sie die Hände neben den Kopf. Jetzt die Bauchmuskeln anspannen und den Oberkörper aufrollen. Ihre Nasenspitze bewegt sich dabei Richtung Knie.
- **Push-ups:** Nehmen Sie die Liegestützposition ein und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an. Beugen Sie Ihre Arme und gehen Sie mit dem Brustkorb Richtung Boden.

## Cool Down:

- **3 x RunterRoller**: Beginnen Sie im aufrechten Stand und rollen Sie sich Wirbel für Wirbel nach unten in die Vorbeuge und genauso langsam wieder nach oben.



# Donnerstag

07:00 **Local is the new Global**

Vor der Arbeit noch schnell ein Abstecher zum Wochenmarkt. Frische Lebensmittel aus der Region! Salat und Sandwich für die Mittagspause finde ich dort auch.

08:00

09:00

10:00

**Und, waren Sie diese Woche schon schaukeln?**

11:00

12:00

13:00

Nach der Arbeit das 10-Minuten-Workout von meinem UNIQA VitalCoach machen.

14:00

100 VitalCoaches sind österreichweit für UNIQA Kunden im Einsatz.
Mehr dazu auf www.uniqa.at

15:00

16:00

## Easy Dinner

17:00

**Quinoa Runde 2:** Zu dem bereits gekochten Quinoa Gurke, Tomate, Feta dazu und mit Zitrone, Olivenöl, Salz & Pfeffer abschmecken! Fertig ist ein hervorragender Salat.

18:00

Aktivität – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Essen – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Laune – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

# 3 Mentaltechniken zum RunterKommen

## Geh-Meditation:

Unvorstellbar für Sie, nur an einem Ort zu verweilen und gedanklich nicht abzuschweifen? Dann versuchen Sie das Meditieren im Gehen zu üben: 10-20 Minuten, Blick nach unten gerichtet und jeden Schritt bewusst spüren.

## Lachen:

Ansteckend ist Lachen immer! Und es entspannt zusätzlich: Stresshormone wie Kortisol, Dopamin sowie auch Adrenalin sinken beim Lachen. Also starten Sie den Tag doch gleich mit einem 3-Minuten-Lächeln für sich vor dem Spiegel!

## Stille:

Schon 2 Minuten Stille senkt den Blutdruck und stimuliert den Blutfluss im Gehirn. Unterbrechen wir den Reizstrom, der auf unser Gehirn einströmt, kann Stille unsere mentalen Ressourcen wieder auffüllen und Sie leistungsstärker machen. Ein Spaziergang im Park, 5 Minuten in den Keller gehen und die Wand anstarren, was auch immer – Hauptsache, es ist weniger los als sonst.

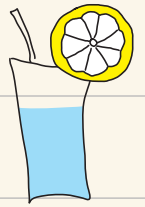
**Hoch die Hände – Wochenende!**



# Freitag

07:00 Heute mal Zitronenwasser gleich nach dem Aufstehen trinken.

08:00 Der ultimative Vitamin-Muntermacher



09:00

10:00

11:00

12:00 Früher aus dem Büro raus und eine Stunde Joggen vor dem Abendessen.

13:00 Trainingsplan KW ...

- ☑ Radfahren
- ☑ Pilates-Schnupperstunde
- ☑ 10-Minuten-Workout
- ☐ Waldspaziergang
- ☐ Joggen

14:00

15:00

16:00

17:00 19:30 Uhr

18:00 Dinner mit Freunden @ Restaurant.
Endlich treffen wir uns alle mal wieder.

# Ans Ziel, aber wie?

**Wenn es um Zielerreichung geht, ist Visualisierung das Zauberwort.** Denn so komisch es auch klingen mag, nur durch das regelmäßige Vorstellen Ihres Ziels kommen Sie ihm schon um einiges näher. Hier eine kleine Anleitung, wie das mit der Visualisierung klappen kann:

- **Leben Sie Ihre Ziele.** Um die Verwirklichung Ihres Ziels gedanklich zu unterstützen, stellen Sie sich vor, wie es sein wird, wenn Sie dieses Ziel erreicht haben. Sie planen einen Umzug in eine neue Wohnung? Stellen Sie sich vor, wie Ihre neuen 4 Wände aussehen sollen und wie gut Sie sich darin fühlen werden. Sie möchten einen anderen Beruf ausüben? Stellen Sie sich vor, wie diese neue Aufgabe Sie bereichern und erfüllen wird.

- **Entwickeln Sie eine klare Vorstellung.** Damit verinnerlichen Sie sozusagen bildhaft Ihr erreichtes Ziel und spüren schon den Moment des Erfolgs. Indem Sie „Zielbilder" schaffen, erklären Sie zugleich auch die „Absicht", diesen Zustand erreichen zu wollen. Wenn Sie zum Beispiel schlanker werden möchten, dann versetzen Sie sich doch gedanklich in den „positiv veränderten Körper". Erst wenn Sie sich Ihre Ziele lebhaft vorstellen können, sind Sie auch innerlich bereit, Ihr Handeln so zu verändern, dass Sie der Verwirklichung näherkommen.

- **Versetzen Sie sich täglich für einige Minuten in den Sollzustand** und fragen Sie sich: Was wäre anders in meinem Leben? Wie fühle ich mich? Wo im Körper spüre ich, dass es mir besser geht? Wie reagiert mein Umfeld auf mich? Durch die konkrete Beantwortung der Fragen wird das Ziel für Sie immer spürbarer.

- **Setzen Sie sich realistische Ziele.** Nur dann können diese auch erreicht werden. Freuen Sie sich auf den spannenden und herausfordernden Prozess, der vor Ihnen liegt!

- **Legen Sie Etappenziele fest.** Sie wollen die Veränderungen innerhalb eines halben Jahres herbeiführen? Denken Sie auch daran, kleine Teilziele einzubauen. Auch wenn Sie Ihr Endziel noch nicht erreicht haben, sind erste Veränderungen bereits auf dem Weg dorthin zu spüren.

## Locker und leicht



Lassen Sie sich mit Freude auf neue Herausforderungen ein und genießen Sie vor allem den Weg zum Ziel!

Aktivität – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Essen – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Laune – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Nach dem Sonnengruß gibt es ein schön angerichtetes Müsli mit einer Tasse Tee.

## Rezeptidee Powermüsli

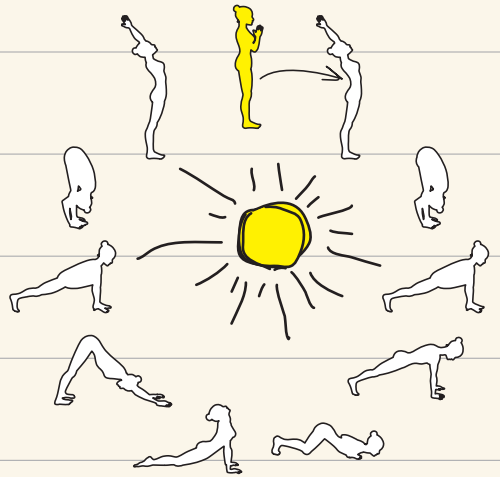
**Zutaten für eine Portion:**

4–5 EL Haferflocken
ca. 150 ml heißes Wasser
1 Banane
5–10 Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, ...
200 g Naturjoghurt
eine Handvoll Nüsse

Haferflocken mit heißem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, mit Joghurt vermengen, Obst in mundgerechte Stücke schneiden, Nüsse grob hacken und übers Müsli streuen.

# Samstag

07:00 Endlich mehr Zeit am Morgen, ich probiere jetzt mal den Sonnengruß. So geht's:



13:00 Zeit für mich, schön!

16:00 Ein Abstecher in die nahe gelegene Wellness-Oase: Schwimmen, in die Sauna, relaxen.

Herrlich!

18:00

Aktivität – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Essen – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Laune – ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ +

Inspiration für meinen Sonntag!

# Sonntag

07:00

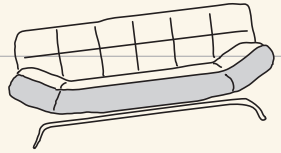
Heute mal von der Sonne geweckt werden.

08:00

09:00

10:00

11:00

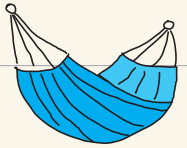


12:00

Ich gönn mir was!

13:00

14:00



15:00

Urlaub planen

16:00

17:00

**Ich denke zurück – Zeit für die Wochenreflexion.**

Weiterblättern auf Seite 34!

18:00

## 5 gute Gründe für ein JA zur Pensionsvorsorge

### 1 Ihre lebenslange Zusatzpension

Wir werden immer älter und wollen dabei unseren Ruhestand genießen. Mit einer privaten Pensionsvorsorge erhalten Sie lebenslang eine Zusatzpension.

### 2 Sie haben die Veranlagung in der Hand

Möchten Sie lieber auf eine klassische Pensionsvorsorge mit Kapitalgarantie setzen oder doch die Chancen an den Kapitalmärkten mit einer fondsgebundenen Pensionsvorsorge nutzen und damit auch Risiken in Kauf nehmen?

### 3 Mehr Schutz für Sie und Ihre Liebsten

Wählen Sie die für Sie passenden Zusatzbausteine aus – zum Beispiel Absicherung bei Berufsunfähigkeit oder schwerer Krankheit, eine Ablebensrisikoversicherung uvm.

### 4 Ihre Vorsorge passt sich an Ihr Leben an

Sie können die Zahlungsweise oder die Begünstigten ändern oder schließen weitere Zusatzbausteine für noch mehr Sicherheit ein. Im Notfall können Sie auch auf Ihr Kapital zugreifen.

### 5 Nutzen Sie Steuervorteile

Sie zahlen nur die Versicherungssteuer. Ihre Kapitalerträge sind in der Regel steuerfrei: Keine Einkommensteuer, keine Substanzgewinnsteuer und keine Vermögenszuwachssteuer.

*Termin mit meinem UNIQA Berater vereinbaren!*

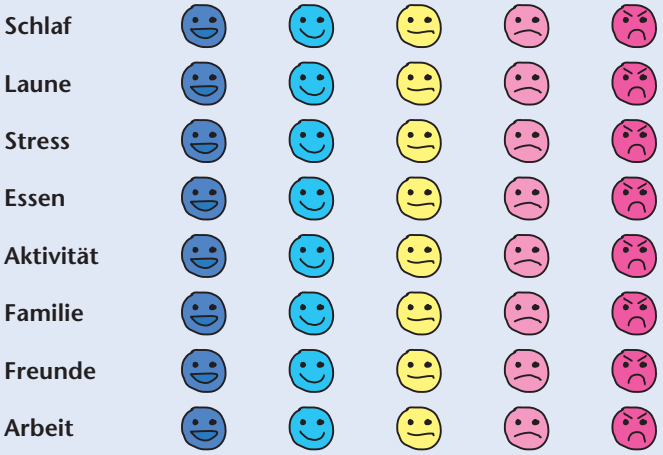
# Mein Wochenrückblick

**Erinnern Sie sich noch an den Anfang der Woche und die 5 Dinge, die Sie gerne machen wollten?**

Sehen Sie mal nach auf Seite 4.

**Wie viele Dinge haben Sie wirklich geschafft?**
Ist es gut gelaufen, dann suchen Sie sich gleich 5 neue Dinge für die kommende Woche! Sie haben nur 1 oder 2 Dinge geschafft, die Sie sich vorgenommen haben? Kein Problem, probieren Sie es noch mal. Die neue Woche startet jetzt!

## Wie fühlen Sie sich heute nach Ihrer Woche?




Das ist gut gelaufen:

Das ist nicht so gut gelaufen:

Diese Ziele hab ich erreicht:

Dafür bin ich dankbar:

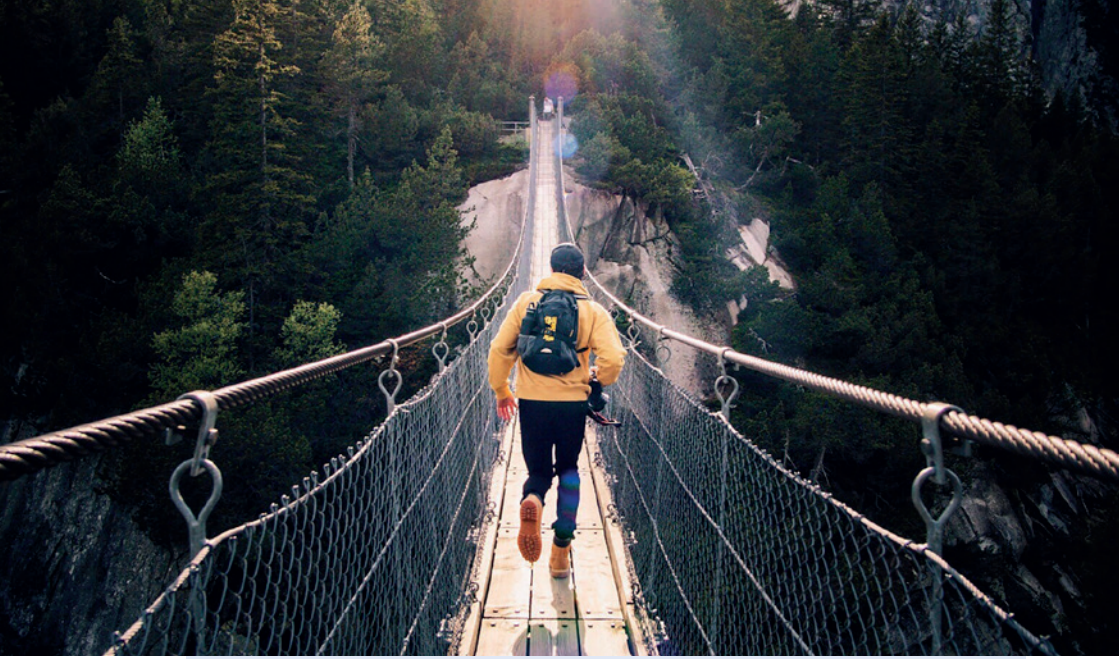
Das möchte ich weiterverfolgen:

## Auf geht's in eine neue Woche!

Gewohnheiten zu verändern und neue Rituale zu entwickeln braucht Zeit. Das geht nicht in 7 Tagen.

Bleiben Sie dran und nehmen Sie die neue Woche als Chance wahr, sie zur Ihrer Woche zu machen.

Mehr Tipps und Ideen für ein gesünderes Leben finden Sie auf www.meduniqa.at.



## Machen Sie diese Woche zu Ihrer Woche!

Der Alltag und unsere Gewohnheiten haben uns fest im Griff. Wir wünschen uns Veränderung, aber wissen oft gar nicht, wie und wo anfangen. Kleine Veränderungen erscheinen uns zu unbedeutend. Aber vielleicht sind es gerade diese „Kleinigkeiten", die große Entwicklungsschritte ermöglichen.

Nehmen Sie dieses Heft eine Woche lang zur Hand und arbeiten Sie damit. Sie finden darin viele Anregungen, informatives Wissen, kleine Anleitungen und kreative Ideen für ein gesünderes und achtsameres Leben. Lassen Sie zu, dass sich etwas verändert. Wenn Sie Unterstützung brauchen, sind 100 UNIQA VitalCoaches gerne für Sie da. Mehr Informationen auf www.uniqa.at.

Diese Broschüre soll zu einem ausgeglichenen Lebensstil anregen. Sollten Sie unter Gesundheitsstörungen (z. B. Allergien, Bewegungsstörungen) leiden, beprechen Sie die in der Broschüre enthaltenen Vorschläge vor Umsetzung mit einem einschlägigen Experten (z. B. Arzt, Ernährungsberater).
Fotocredits: Fabio Comparelli, Adobe Stock

Medieninhaber: UNIQA Österreich Versicherungen AG, Untere Donaustraße 21, 1029 Wien, www.uniqa.at

Hersteller: AV+Astoria Druckzentrum GmbH, Faradaygasse 6, A-1030 Wien