

## **Erklärvideo Skript**

Kunde: KKH

Dauer: ca. 125 Sekunden

Sprecher: weiblich (Annette)

Thema: Work-Life balance (#2)

Na? Möchten Sie hoch hinaus?

So einiges bewegen und Außergewöhnliches leisten?

Das ist schön...

Aber...

Haben Sie da nicht etwas vergessen?

Wie sieht es eigentlich mit Ihrem Privatleben aus?

Wenn der Tag doch mehr Stunden hätte, richtig?

Vielen von uns geht es heute so:

Der Beruf steht meist an erster Stelle...

Dabei ist es so wichtig, das richtige Maß zwischen Beruf- und Privatleben zu finden und beides in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Das ideale Zusammenspiel von beruflichem Erfolg, Familienleben, Freundschaften und Gesundheit trägt ordentlich zu unserem Glück bei.

Gelingt es uns nicht, werden wir krank...

Nicht heute, und vielleicht auch nicht morgen.

Aber auf lange Sicht rächt sich unsere Lebensweise irgendwann.

Die Folgen können unter anderem Burnout, Depressionen, Übergewicht, Diabetes oder ein Herzinfarkt sein.

Ganz zu schweigen vom fehlenden Glücklichen.

Deshalb unser Tipp:

Finden Sie die ideale Balance zwischen Arbeit und Privatem...

Organisieren Sie Ihr Privatleben und räumen Sie Dingen, die Ihnen wichtig sind, genug Platz ein.

Machen Sie sich einen Plan, was Sie alles privat, zum Beispiel mit Freunden, erleben möchten – und halten Sie sich daran!

Ernähren Sie sich gesund und nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen – verzichten Sie auf schnelles Essen.

Bewegung ist nicht nur gesund, sondern hilft auch dabei Stress abzubauen:

Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit ...

... oder parken Sie doch einfach mal eine Straße weiter weg und gehen den Rest zu Fuß.

Und nun zum wichtigsten Tipp: Lassen Sie sich nicht verrückt machen!

Chaotische Kollegen verbreiten oft Hektik.

Auch im Privaten geht es manchmal drunter und drüber.

Hier ist es wichtig, gelassen zu bleiben.

So können Sie die Situation bewältigen und vermeiden unnötigen Stress.

Also, lassen Sie sich nicht anstecken. Sie haben es in der Hand.

Vor einer Grippe schützen Sie sich doch auch, oder?