

# Selbstmanagement in Krisenzeiten – Gute Vorbereitung ist alles

Per Fax: 02566 / 93399-99

Per Mail: [vertrieb@inside-partner.de](mailto:vertrieb@inside-partner.de)

inside partner  
Verlag und Agentur GmbH  
Am Bahndamm 9  
48739 Legden



## Bestellschein

1) Broschüre (Umfang 32 Seiten, Format DIN A4)						
Exemplare	Stückpreis <sup>1), 2), 3)</sup>					
_____	ab 500 1,89 €	ab 1.000 1,54 €	ab 2.500 1,22 €	ab 5.000 0,95 €	ab 7.500 0,68 €	ab 10.000 0,56 €
2) Flyer (Umfang 8 Seiten, Format DIN lang)						
Stückpreis je Flyer <sup>1), 2), 3)</sup>	ab 500 0,37 €	ab 1.000 0,33 €	ab 2.500 0,29 €	ab 5.000 0,26 €	ab 7.500 0,24 €	ab 10.000 0,23 €
Themenauswahl (s.a. nächste Seite)						
Körperlich fit bleiben	Gesunde Ernährung	Seelisches Selbstma- nagement	Homeoffice	Kinder	Angst- störungen und De- pressionen	Umgang mit eigenen Er- krankungen
Gewünschte Auflage						
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
3) Redaktionelle Beiträge (Umfang ca. 4.500 Zeichen)						
Preis je Beitrag: 250,00 Euro <sup>1), 4)</sup>						
Themenauswahl (s.a. nächste Seite)						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Körperlich fit bleiben	Gesunde Ernährung	Seelisches Selbstma- nagement	Homeoffice	Kinder	Angst- störungen und De- pressionen	Umgang mit eigenen Er- krankungen

<sup>1)</sup> Zuzüglich gesetzlicher Mehrwertsteuer und Versand.

<sup>2)</sup> Kostenlose Individualisierung des Logos ab einer Auflage von 2.500 Exemplaren

<sup>3)</sup> Preise für abweichende Bestellmengen und weitergehende Individualisierungen unter der 02566 933 99-23.

<sup>4)</sup> Nutzungsrecht für Print-/Onlinemedien für ein Zeitjahr

Krankenkasse

Ansprechpartner

Telefon

E-Mail-Adresse

Straße

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift

## Unsere Themenauswahl

**Die nachfolgend beschriebenen Themenbereiche sprechen** fundierte Empfehlungen aus, **wie wir bei künftigen, durchaus erwartbaren Ereignissen vergleichbarer Art besser vorbereitet sein können.** Es geht um **Ernährung und Bewegung**, aber auch um das **seelische Selbstmanagement**, die optimale organisatorische Umsetzung des **Homeoffice** und darum, wie das **Familienleben mit kleinen Kindern** so gestaltet werden kann, dass auch die Kleinsten die Krise unbeschadet überstehen.

Hier nun unsere Themenauswahl (vollständig enthalten in unserer 32-seitigen Gesamtbroschüre im Format DIN A 4 sowie jeweils einzeln in unseren 8-seitigen Flyern):

### A) **Körperlich fit bleiben**

Was können wir für unsere Fitness tun, wenn die gewohnten Angebote nicht mehr nutzbar sind? Wir stellen einfache Übungen mit dem eigenen Körpergewicht vor, für die weder Geräte noch viel Platz erforderlich sind.

### B) **Gesunde Ernährung**

Was eignet sich als Vorrat, wie bekomme ich eine ausgeglichene Vitalstoffbilanz hin, was sollte ich jetzt nicht essen? Und für Kochanfänger: So gelingen einfache und gesunde Gerichte im Handumdrehen.

### C) **Seelisches Selbstmanagement**

Wie können wir dem Tag Struktur geben, welche Bedeutung haben Rituale, wie gelingt die Kontaktpflege auch bei Kontaktsperre und wie trage ich zum häuslichen Stressabbau bei? Erweitert um Tipps für den stressmindernden Umgang mit Medien.

### D) **Homeoffice**

Wie gelingt Homeoffice vom ersten Tag an? Wie schaffe ich die Arbeit im häuslichen Rahmen? Wie klappt der Austausch mit den Kollegen? Was, wenn ich nebenbei Kinder zu beaufsichtigen habe? Wir liefern praxiserprobte Tipps.

### E) **Kinder**

Wie erkläre ich Kindern die Situation? Wie halte ich sie bei Laune, wenn sie nicht auf Spielplätze oder Freunde treffen dürfen? Gemeinsames Lesen oder Vorlesen, Basteln, Malen, Spielen, Zeichnen und die Einübung familiärer Rituale können der Einstieg sein in ein völlig neues und entspannteres Familienleben.

### F) **Angststörungen und Depressionen**

Wie gehe ich mit Freunden oder Verwandten um, deren psychische Erkrankungen durch Kontaktverbote und Ausgangssperren sowie ganz allgemein durch die Aufhebung gewohnter Abläufe verschärft werden? Wie kann ich helfen?

### G) **Umgang mit eigenen Erkrankungen**

Wann zum Arzt, wann die 116 117 wählen, wann die 112, wann reicht die Hausapotheke? Was sollte eine Hausapotheke unbedingt beinhalten? Und ist es sinnvoll, verordnete Medikamente auf Vorrat zu haben?