



Zeit statt Zigarette!

Herr Frey sitzt an seinem Arbeitsplatz und versucht sich auf seine Kalkulation zu konzentrieren als unten rechts im Bildschirm eine neue E-Mail aufpoppt. Jetzt spricht ihn seine Kollegin Frau Feierabend an wegen des Meetings heute Nachmittag. Gleichzeitig klingelt das Telefon und sein Chef Herr Schnell, möchte wissen, wann die Kalkulation fertig sei. Herr Frey rennt der Zeit hinterher. Er wird wohl wieder länger bleiben müssen. «Egal, erstmal muss ich eine rauchen», denkt er und fühlt sich gestresst. Danach ist er leider keinen Schritt weiter mit seiner Kalkulation und das Meeting heute Nachmittag will auch noch vorbereitet werden. Herr Frey fühlt ein leises Kratzen im Hals und denkt sich «hoffentlich kriege ich nicht schon wieder eine Erkältung».

Rauchen kostet Sie viel Zeit, Geld und vor allem Ihre Gesundheit. Für den Umgang mit Stress gibt es andere Strategien. Ist die Zeit reif dafür? Dann machen Sie sich auf den Weg weg von der Zigarette und hin zu mehr Lebenszeit.

Unser Betrieb ist Mitglied des Vereins Forum BGM Aargau. Der Verein setzt sich für gesunde und motivierte Mitarbeitende in gesunden und produktiven Betrieben ein. Weitere Infos: www.bgm-ag.ch.

Forum BGM
Betriebliches Gesundheitsmanagement
im Kanton Aargau