Nachfolgend finden Sie einen Vorschlag für einen Text für die sozialen Medien (Bildoptionen im Anhang), der Ihnen helfen soll, Ihren Mitgliedern das Gesundheits- und Wellnessthema dieses Monats — Verbindung zwischen Körper und Geist zur Steigerung des Wohlbefindens — vorzustellen. Sie können den Beitrag gern über Ihre internen Kommunikationsplattformen oder auf Ihren LinkedIn-Konten teilen.

   

* Sie können zwar nicht jeden Aspekt Ihres Lebens kontrollieren, aber eine Routine kann Ihre geistige Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern. Verwenden Sie diesen Leitfaden und dieses Arbeitsblatt, um eine Routine zusammenzustellen, die sich einfach einhalten lässt. [optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE) #employeehealth #wellbeing
* Wissen Sie schon, was „Schimmer“ sind? Das sind flüchtige Augenblicke, die Sie mit etwas Übung festhalten können, um in Ihrem Leben mehr Freude und Trost zu empfinden. Erfahren Sie mehr im Toolkit für diesen Monat. [optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE) #employeehealth #wellbeing
* Auf globaler Ebene bekommen etwa ein Drittel der Erwachsenen nicht ausreichend guten Schlaf. Mit diesem interaktiven Arbeitsblatt können Sie einen Schlafplan erstellen. Fordern Sie sich anschließend heraus, im Januar und darüber hinaus besser zu schlafen. [optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE) #employeehealth #wellbeing
* Haben Sie das Gefühl, in Ihrem beruflichen, persönlichen und emotionellen Leben festzustecken? Hier sind einige Tipps, wie Sie neu anfangen können. [optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE) #employeehealth #wellbeing

**So veröffentlichen Sie einen Beitrag auf LinkedIn:**

* Öffnen Sie Ihr LinkedIn-Konto.
* Wählen Sie den gewünschten Text (inkl. Link) oben aus. Kopieren Sie ihn und fügen Sie ihn ein.
* Wählen Sie das gewünschte Bild aus, fügen Sie es zum Beitrag hinzu (speichern Sie das Bild auf Ihrem Laufwerk und wählen Sie „Add photo (Foto hinzufügen)“ aus) und gehen Sie zum vierten Schritt.
* Klicken Sie auf „Post (Veröffentlichen)“.