Im Folgenden finden Sie einen Vorschlag für einen Text in den sozialen Medien (Bildoptionen im Anhang), der Ihnen helfen soll, das Gesundheits- und Wellness-Thema dieses Monats — Ängste und Panik — bei Ihren Mitgliedern bekannt zu machen. Sie können den Beitrag gern über Ihre internen Kommunikationsplattformen oder auf Ihren LinkedIn-Konten teilen.

   

* In diesem Monat teilen wir mit Ihnen Ressourcen, Tipps und Tools, die Ihnen dabei helfen zu verstehen, was Ihre angstvollen Gedanken und Gefühle auslösen könnte — und wie Sie damit umgehen können. [optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE) #employeehealth #wellbeing
* Es ist ganz natürlich, dass Sie von Zeit zu Zeit besorgt, nervös und unruhig sind, und manchmal ist das sogar gut für Sie. Erfahren Sie, warum das geschieht und was Ihre angstvollen Gedanken und Gefühle Ihnen sagen. [optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE) #employeehealth #wellbeing
* Erfahren Sie, was eine Panikattacke ist, wie sie sich anfühlt und erhalten Sie Tipps, wie Sie selbst oder andere eine Panikattacke überstehen [optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE) #employeehealth #wellbeing
* Rassismus bedroht die Gesundheit und das Wohlbefinden vieler Menschen auf der ganzen Welt. Informieren Sie sich über durch Rassismus verursachte Traumata, erfahren Sie, mit welchen Tools Sie Traumata bewältigen und wo Sie Unterstützung erhalten, um gesund zu werden. [optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE](https://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE) #employeehealth #wellbeing

**So veröffentlichen Sie einen Beitrag bei 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 „Foto hinzufügen (add photo)“ aus) und gehen Sie zum vierten Schritt.
* Klicken Sie auf „Veröffentlichen (post)“.