

#stayhomestaypositive

Togetherness is strength.  
Courage.

**HEALTHY GUIDE →**



# Zeiten ändern dich...

Endlich Frühling! Endlich Sonne! Endlich werden die Tage wieder länger! An dieser Stelle hatten wir eigentlich geplant, dir einen Reiseguide mit wertvollen Tipps und Tricks rund ums nachhaltige Reisen zu präsentieren. Aber die Welt steht derzeit Kopf und Reisen ist höchstens ein schöner Tagtraum. Deshalb haben wir etwas für dich, das du besser gebrauchen kannst. Und keine Sorge, es sind weder Genesungswünsche unserer CEO`s noch erklären wir dir, wie du richtig deine Hände wäschst. Wir haben uns genauer mit dem Thema Routinen befasst, weil wir der festen Überzeugung sind, dass besonders in unruhigen Zeiten Routinen dir helfen können Stabilität und Freude in dein Leben zu bringen. Außerdem haben wir mit einer betrieblichen Gesundheitsmanagerin zum Thema Homeoffice gesprochen und verraten dir einige Erkenntnisse, wie du deine Zeit zuhause sinnvoll und angenehm gestalten kannst. Also los geht's....



KIRA BOFINGER  
mybacs Content Managerin

„Eine meiner Lieblingsroutinen ist es, jede Woche frische Blumen zu kaufen. Gerade in Corona-Zeiten, muntern mich die Blumen in meiner Wohnung auf und ich erfreue mich jeden Tag an ihnen. Sie machen meine Wohnung schöner und sie zaubern mir ein lächeln ins Gesicht, wenn ich sie sehe.“

1.

“Don`  
t  
be busy,  
be pro-  
ductive!”

Increase productivity and become highly efficient.

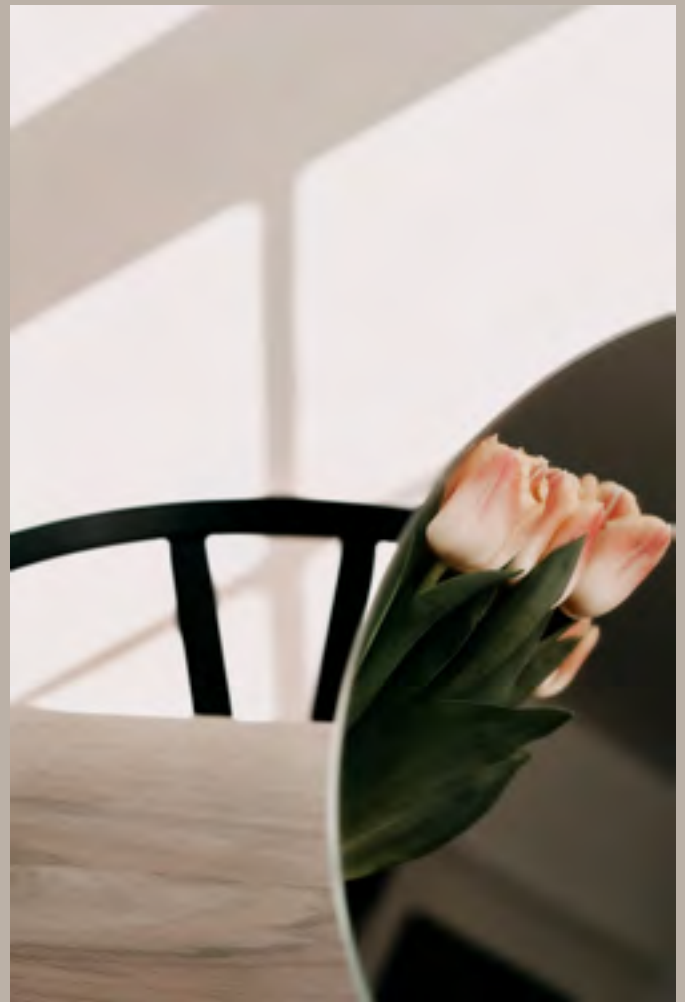


## Der Schlüssel zu mehr Leichtigkeit, Energie ... in deinem Leben?

Routinen sind die Antwort! Denn sie geben dir Halt und sorgen dafür dass du dich nicht verzettelst und deine Energie auf das für dich Wesentliche lenkst. Routinen sind echte Wunderwaffen, um mehr Balance, Fokus und Struktur in den Leben zu bringen. Noch ein positiver Nebeneffekt? Mehr Energie und Selbstvertrauen!

Um die richtige Balance in deinem Leben zu finden, ist es sehr wichtig, Arbeitszeit klar von der Zeit für dich und deine Bedürfnisse zu trennen. Besonders in Zeiten des vermehrten Homeoffice ist das allerdings gar nicht so leicht. Deshalb ist es wichtig, sich alltägliche Strukturen zu schaffen. Hierzu wiederum kann die viele Zeit, die wir derzeit in unseren eigenen vier Wänden verbringen ideal genutzt werden. Denn wann sind wir schon so wenig von äußeren Einflüssen gestört und abgelenkt wie derzeit. Die Zeit ist ideal, um verbunden mit ein bisschen Disziplin, sich neue Routinen für den Alltag aufzubauen.

Schaffe dir Strukturen im Leben. Sie sorgen dafür, dass du dich nicht verlierst/sie geben dir Halt. Routinen sind echte Wunderwaffen um mehr Balance und Leichtigkeit in dein Leben zu bringen.



Don't drown. “

We are all connected,

” we are all in this together.

## Vorteile von Routinen:

---

# 1.

## Selbstvertrauen

Wenn Du jeden Morgen diszipliniert Deine Morgenroutine durchziehst, wächst Dein Vertrauen in Dich und Deine Vorhaben jeden Tag ein bisschen mehr.

# 2.

## Fokus

Ich bin immer wieder überrascht, wie stark der durch meine Morgenroutine gesetzte Fokus mich durch den ganzen Tag begleitet.

# 3.

## Energie

Eine ganz einfache Rechnung: Alles, was Dir gut tut, schenkt Dir Energie. Alles, was Dich stresst und belastet, raubt Dir wertvolle Energie. Eine Morgenroutine hilft Dir also, Energie für den Tag zu tanken.

# 4.

## Veränderung

Letztlich hilft Dir Deine Morgenroutine, Dein Leben positiv zu verändern und am Ende das Leben zu kreieren, das Du Dir wünschst.

# Deine Routineninspiration

Jeder Mensch hat feste Routinen im Leben. Wir sprechen hier davon, Routinen aufzubauen, die dir gut tun und dich weiterbringen. Nicht jede Routine passt für jedermann. "Gute" Routinen können so unterschiedlich und individuell sein wie die Menschen selbst. Keine Routine passt für alle Menschen gleichermaßen. Deine Routinen sind eine individuelle Lösung nur für dich. Lasse dich inspirieren und suche dir etwas aus, das für dich gut passt.

## To-Do-Listen

Mache am besten für jeden Tag eine extra To-Do Liste mit klar verteilten Prioritäten. Beispielsweise kannst immer Abend deine List für den nächsten Tag vorbereiten. Alles was an diesem Tag erledigt werden muss kommt unter die Kategorie "Prio 1". Alles, was am besten bald erledigt werden sollte kommt in die Kategorie "Prio 2". Und schlussendlich alles, was keine Eile hat aber auch ansteht kommt in die letzte Kategorie "Prio 3".

Wichtig hierbei: Plane realistisch und verpacke deine Aufgaben in kleine realistische Pakete, die du gut erledigen kannst. Das ist wichtig, denn jede geschaffte Aufgabe gibt dir Aufschwung und lässt dich besser fühlen. Dieses Gefühl ist die ideale Voraussetzung für deine nächsten To-Do's.



mybacs®

# Weekley Planner

WEEK

---

## SCHEDULE & EVENTS

monday:

tuesday:

wednesday:

thursday:

friday:

saturday:

sunday:

## TO DO LIST:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5 THINGS I AM GRATEFUL FOR

1. 

---
2. 

---
3. 

---
4. 

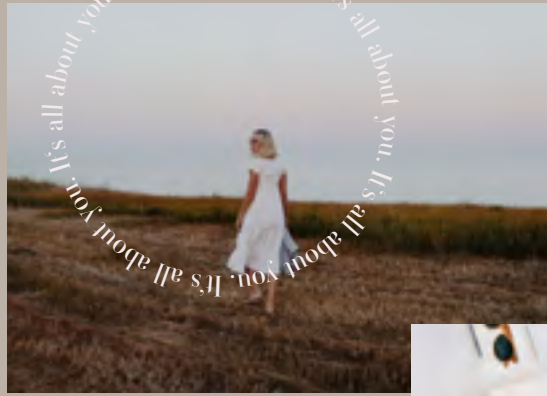
---
5. 

---

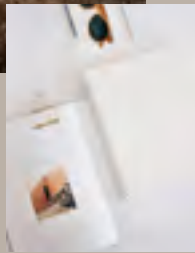
## NOTES

# Zeitmanagement

Gutes Zeitmanagement fängt damit an, jeden Tag zur gleichen Zeit aufzustehen, um einen Rhythmus in dein Leben zu bekommen. Am besten du stehst möglichst früh auf, denn In Puncto Zeitmanagement ist es unerlässlich deinen Tag zu planen und klar zu strukturieren. Besonders in Zeiten von Home Office ist es wichtig, sich ganz genaue Zeitvorgaben zu machen und diese dann auch einzuhalten. Das gilt nicht nur für deine Arbeitszeit oder die Zeit, in der du deine To-Do`s erledigen musst sondern auch für deine Freizeit. Plane wann du zu Mittag isst, plane wann du dir Zeit für Sport und Entspannung nimmst. Und: Halte deine Zeiten ein!



## Dankbarkeits-Tagebuch



Mit einem Dankbarkeitstagebuch sorgst du jeden Tag ganz automatisch für einen Glücks-Effekt. Denn: Dankbarkeit macht glücklich. Schreibe dir jeden Abend oder jeden Morgen drei Dinge auf, für die du an diesem Tag Dankbar bist. Hierbei ist ganz egal, wie groß oder klein die Dinge zu sein scheinen, denn oftmals sind es ja bekanntlich die kleinen Dinge, die einen glücklich machen, nicht wahr?

## Kümmere dich gut um dich!

Hierzu gehört:

Trinke viel Wasser oder Tee! Am besten startest du deinen Tag mit einem großen Glas Wasser!

Nimm geregelte und ausgewogene Mahlzeiten zu dir  
(auch das am besten zu festen Zeiten)

Nimm dir Zeit für Bewegung, mache deinen Lieblingssport

Nimm dir gezielt Zeit für Entspannung. Entdecke die Kraft der Meditation, sie kann unentdeckte Energien in dir freisetzen

Schenke dir Luft zum Atmen. Optimalerweise gehst du jeden Tag ein paar Minuten an die frische Luft. Wenn das mal nicht möglich ist gibt es aber auch andere Möglichkeiten an frische Luft zu kommen. Wie wäre es zum Beispiel, wenn du jeden Tag nach dem Aufstehen einmal deine gesamte Wohnung durchlüftest?

Dankbarkeit ist der schnellste Weg  
zum Glück





# Eat-That-Frog Methode

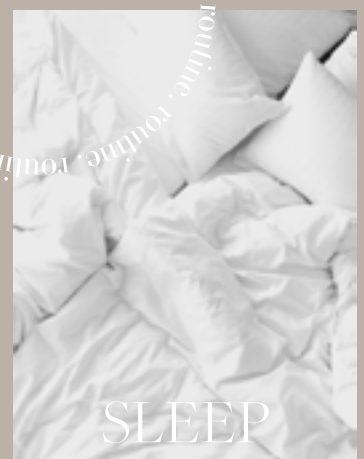
Mark Twain sagte einmal: "Wenn es dein Job ist, einen Frosch zu essen, dann ist es am besten, wenn du es direkt morgens machst. Und wenn es dein Job ist, zwei Frösche zu essen, dann isst du zuerst den Größeren." Die Idee dahinter ist, die herausforderndste und unangenehmste Aufgabe des Tages so schnell wie möglich aus dem Weg zu schaffen. Da deine Motivation am Morgen am höchsten ist, gibt es keinen besseren Zeitpunkt, um die herausfordernden Aufgaben gleich da zu erledigen. Es ist der ultimative Prokrastinations-Zerstörer und lässt dich produktiver, positiver und effektiver werden.

Egal für welche Routine(n) du dich entscheidest, wichtig ist auch, deine Routinen immer wieder zu überdenken und gegebenenfalls anzupassen. Du Veränderst dich, dein Umfeld verändert sich also sollten auch deine Routinen mitwachsen.

Es bringt nichts, jeden Tag dasselbe zu tun, nur weil man es sich selbst irgendwann auferlegt hat, im Glauben, dass es das Beste wäre.

“

”



2.

HOMIE

OFFICE

Ein Interview mit einer Gesundheitsmanagerin



# INTERVIEW

**1. Frau Bantel-Kochan, bitte erklären Sie doch einmal in 2-3 Sätzen was Sie machen und was betriebliches Gesundheitsmanagement überhaupt bedeutet?**

Als Spezialistin für Unternehmensgesundheit biete ich ganzheitliche Lösungen, um die Gesundheit aller Mitarbeitenden am Arbeitsplatz zu fördern. Dies betrifft das Organisieren von Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung wie den Gesundheitstag, den Rückenkurs, Obstkorb etc..

Darüber hinaus geht es in der heutigen Zeit auch immer mehr darum zu schauen, inwieweit es an den Arbeitsplätzen psychische Belastungen gibt und wie diesen auf verschiedenen Ebenen entgegengewirkt werden kann.

**2. Wir leben gerade in einer Zeit, welche für viele Unternehmen, Selbstständige und Mitarbeiter Ungewissheit hervorruft. Viele Arbeitnehmer\*innen arbeiten jetzt im Homeoffice. Was ist bei der Arbeit im Homeoffice grundsätzlich zu beachten?**

Das Arbeitszeitgesetz gilt auch im Homeoffice. Das heißt, aus formaler Sicht darf die tägliche Arbeitszeit von 8 Stunden nicht überschritten werden, Pausenzeiten sind einzuhalten (bei mehr als 6 Stunden Arbeit, sollten 30 min Pause eingebaut werden, bei mehr als 9 Stunden, sollten es 45 min sein) und auch die Ruhezeit von 11 Stunden soll laut Gesetz nicht unterschritten werden. Hilfreich ist es auch wenn Arbeitgeber und Arbeitnehmer die tägliche Erreichbarkeit

des Mitarbeiters\*in im Homeoffice vereinbaren. So kommt es hier zu keinen Unstimmigkeiten. Datenschutz und Schutz von Betriebsgeheimnissen bzw. die IT Sicherheit sind Themen, die bei Homeoffice Beschäftigung berücksichtigt werden sollten. Hier ist eine Abstimmung zwischen Unternehmen und Mitarbeiter\*innen notwendig um die Anforderungen mit den individuellen Gegebenheiten abzuklären.

11h ruhen

PAUSE

9h arbeiten

PAUSE

6h arbeiten

### 3. Das Homeoffice bietet Chancen aber auch Gefahren. Welche Punkte gibt es bei dieser Art der Arbeit aus gesundheitlicher Sicht zu beachten? Wie stehen Sie dazu?

Lassen Sie mich mit den Chancen beginnen: wie belastend ist für eine Mehrzahl der Arbeitnehmer bereits der Arbeitsweg: überfüllte Straßen und öffentliche Verkehrsmittel führen oft schon am Morgen zu Stress. Das entfällt jetzt und wir „gewinnen“ alle dadurch Zeit, die heute eine bedeutende Ressource ist. Auch können wir unsere Arbeitszeit weitgehend nach dem eigenen Bio-Rhythmus gestalten und Pausen einplanen wenn wir sie benötigen. Ich erlebe in Unternehmen, dass Unruhe in Großraumbüros für Menschen zur Belastung wird. Dies kann je nach Situation im häuslichen Umfeld – im Homeoffice geringer sein. Tätigkeiten, die ein konzentriertes Arbeiten erfordern erledigen sich dann in kürzerer Zeit.

#### Wo Chancen sind, sind auch Risiken:

Die sozialen Kontakte, weniger Bewegung und auch die ergonomischen Bedingungen im Homeoffice sehe ich als mögliche Risiken. Wir Menschen sind soziale Wesen und daher fällt uns auch das „social distancing“ nicht leicht. Im Homeoffice fehlt uns der spontane, inhaltliche Austausch mit den Kollegen genauso wie das kleine „Schwätzchen“ in der Kaffeeküche. Für Menschen mit psychischen Vorbelastungen – davon sind leider mehr betroffen, als wir denken – kann dies zu ernsthafteren Erkrankungen führen. **Mein Tipp hierzu:** nutzen Sie die vielen Möglichkeiten von Videokonferenzen und sozialen Medien aller Art um sich mit Kollegen auszutauschen. Planen Sie hierfür feste Zeiten ein oder organisieren Sie

coffee  
time



eine virtuelle after work Party per Skype. Oder schauen Sie auf [mysterycoffee.de](https://mysterycoffee.de) – die virtuelle Kaffeepause im Homeoffice. Zu wenig Bewegung ist in unserer heutigen Gesellschaft ein grundsätzliches Problem. Das Zitat „Sitzen ist das Rauchen der Zukunft“ beschreibt dies passend. Im Homeoffice ist die Bewegung häufig noch stärker eingeschränkt, da der Arbeitsweg entfällt und auch der Weg zum Drucker oder einem Kollegen auf einem anderen Stockwerk nicht mehr notwendig ist. **Daher mein Tipp:** planen Sie in Ihrem Tag unbedingt Bewegung, am besten an der frischen Luft, ein. Ein kleiner Spaziergang, Joggen, Walken

↳ klick

WEITER  
LESEN →

oder Radeln stärken das Immunsystem – das wir in der aktuellen Zeit ganz besonders brauchen. Oder einfach die notwendigen Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad anstatt dem Auto erledigen. Die Welt zitiert am 22.3.2020 eine Studie der Universität Michigan, nach der derjenige, der 20 bis 30 Minuten am Tag ins Grüne geht seinen Stresshormonpegel senkt. Im Homeoffice besteht auch die Gefahr, dass wir eine gesunde und

ausgewogene Ernährung vernachlässigen. Vielleicht können wir gerade die „gewonnene Zeit“ durch den eingesparten Arbeitsweg für die Zubereitung von leckeren Speisen nutzen: Hier eine Anregung zu einem **gesunden Lunch**. Und natürlich nicht zu vergessen: <sup>klick</sup>



#### 4. Sie sprachen auch von Ergonomischen Risiken. Was bedeutet das? Und wie können wir alle darauf achten, dass unser Rücken oder auch unsere Augen nicht unter der Arbeitsbedingung leiden?

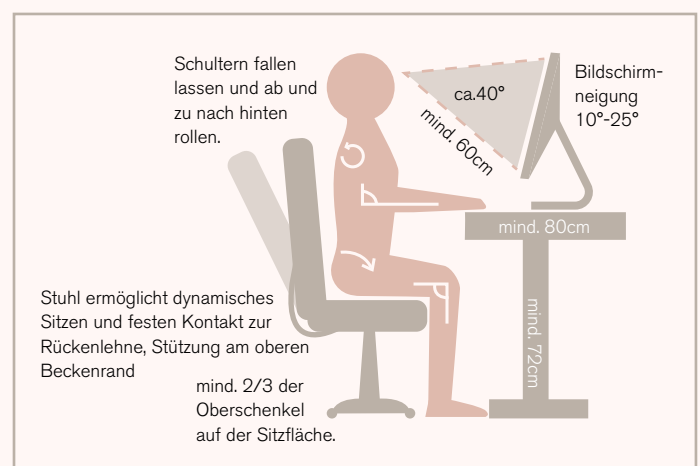
Der Arbeitsplatz im Homeoffice entspricht meistens nicht den ergonomischen Anforderungen, wie wir sie an unserem eigentlichen Arbeitsplatz vorfinden. Die Bedingungen von Tisch, Stuhl und Lichtverhältnissen sind nicht immer optimal. Bei so einer Sitzhaltung sind Verspannungen von Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur und möglicherweise Schmerzen in diesen Regionen die Folge. Zur Verdeutlichung ein kleines Beispiel: das Gewicht unseres Kopfes beträgt 4 – 6 kg. Jeder cm der unser Kopf weiter als die vertikale Verlängerung der Halswirbelsäule nach vorne geneigt ist, erhöht die Haltearbeit unserer Nackenmuskulatur um 5 kg.

##### Daher drei Tipps:

1. Die Tisch- und Stuhlhöhe können z. B. durch das Unterlegen von Kissen oder Büchern erhöht werden. Optimal ist es immer mal wieder einen Haltungswechsel vorzu-

nehmen. Vielleicht haben Sie auch einen Pezzi-Ball zu Hause, der im Wechsel mit dem Stuhl verwendet werden kann.

#### O P T I M A L E S I T Z - P O S I T I O N



**2.** Vergessen Sie nicht immer wieder zwischendurch aufzustehen, sich zu bewegen, am besten ein paar Lockerungsübungen. Hier ein work-out Tipp für das Home office:

### 8 Übungen in 8 Minuten mit Fabian Hambüchen

↖ *klick*

**3.** Bezüglich der Beleuchtung des Arbeitsplatzes gelten folgende Tipps:

Nutzen Sie so viel wie möglich das Tageslicht und achten Sie auf eine gleichmäßige Ausleuchtung des Arbeitsplatzes. Die Beleuchtung sollte flimmer- und flackerfrei sein und nicht durch direkte Sonneneinstrahlung oder Reflexionen beeinträchtigt werden.

## 5. Und haben sie Tipps, wie man mehr Selbstdisziplin in den Alltag bekommt oder auch für die Workaholics unter uns das Gegenteilige?

Versuchen Sie eine für Sie passende Struktur ihres Arbeitstages im Homeoffice zu finden, die sie möglichst jeden Tag so einhalten. Auch hier spielt wieder unser **Bio-Rhythmus** eine Rolle: es fällt uns leichter jeden Tag zur ungefähr gleichen Urzeit aufzustehen.

# 90min.

Egal, ob wir schlafen oder wach sind, das menschliche Gehirn durchläuft immer die gleichen Konzentrationsphasen, die ungefähr 90 Minuten dauern. Anschließend folgt unweigerlich ein Einbruch von Aufmerksamkeit, Konzentration und Produktivität. Legen Sie zum Beispiel wichtige oder besonders anstrengende ToDos in die Zeit, zu der Sie besonders fit und leistungsfähig sind. Lästigen Kleinkram dagegen erledigen Sie in den Durchhängerphasen. Auf diese Weise haben Sie mehr Energie, erzielen bessere Ergebnisse und geben Ihrem Körper gleichzeitig die Erholung, die er braucht.

Etablieren Sie nach Möglichkeit feste Arbeitszeiten auch im Homeoffice. Feste Arbeitszeiten dienen zum einen als Orientierung und verhindern, dass Sie entweder nur noch arbeiten oder nur noch in den sozialen Medien rumhängen. Sie bieten aber auch Ihrem Umfeld Orientierung. Störungen lassen sich so direkt im Vorfeld einschränken, ohne dass es immer wieder komplizierter Erklärungen bedarf. Und da sind noch die vielen Ablenkungen, die im Homeoffice lauern: Kinder oder andere Familienmitglieder, Haustiere, private E-Mails, Anrufe, social Media etc. Versuchen Sie auch hier für sich eine klare Struktur zu finden, wie Sie möglichst störungsfrei für eine gewisse Zeit arbeiten können. So kann die Betreuung von Kindern und/oder Haustieren mit dem Partner abgesprochen werden und alle elektronischen Ablenkungen lassen sich für einen gewissen Zeitraum ausschalten.

# MUTE

## 6. Haben Sie durch ihre beruflichen Erfahrungen und Workshops, die Sie in Unternehmen geführt haben, Erkenntnisse welchen Einfluss „Angst“ auf unser Immunsystem hat?

Einen Hohen – es gibt Wissenschaftler, die sprechen von einer zweiten Pandemie: nämlich der der „Angst“. Angst entsteht durch Unsicherheit vor der Zukunft. Wir alle fürchten uns vor dem Virus und den wirtschaftlichen Folgen. Bei allem Verständnis, dass Angst im Moment da ist: Angst schwächt uns, macht eng und bedeutet für unseren Organismus stärksten Stress. Dieser wiederum schwächt unser Immunsystem und damit gerade die Kräfte in uns, die wir jetzt besonders brauchen. Daher ist es auch in Krisenzeiten besonders wichtig ruhig und bei uns zu bleiben, denn das stärkt unser Immunsystem. Auch ausreichend Schlaf ist eine notwendige Grundlage für ein starkes Immunsystem. Unabhängig davon, ob Techniken zur Stressbewältigung Ihrem Immunsystem helfen oder nicht, können sie möglicherweise den Blutdruck und den Blutzucker senken und Ihre Tage viel angenehmer machen.

Nie war es so wichtig,  
gemeinsam allein  
zu sein.

– ZEIT Magazin



## 7. Sie sind auch Yoga Lehrerin. Können Sie Methoden aus dem Yoga auch in das Gesundheitsmanagement integrieren?

Gerade die täglich neuen, wechselnden Informationen rund um den Corona-Virus zeigen uns die hochdynamische Entwicklung unserer aktuellen Zeit. Wir leben in einer Welt, die sich immer schneller verändert, oft so schnell, dass in uns das Gefühl entsteht, gar nicht mehr richtig mitzukommen und sich in angemessener Weise anpassen zu können. Gerade hier bietet Yoga mit seiner Philosophie, den körperlichen Übungsein-

heiten, den Atemübungen und Meditationen einen Weg trotz der Dynamik der äußeren Umstände uns mit unserer inneren Ruhe zu verbinden. Yoga ist kein Sport, es gibt kein richtig und falsch. Daher kann es auch von jedem praktiziert werden. Diese Erkenntnisse nutzen auch Unternehmen in dem sie Ihren Mitarbeitenden Yogakurse oder auch Achtsamkeitskurse anbieten.

## 8. Welche Übungen kann man zu Hause einfach umsetzen? Kann daraus auch eine positive Routine entstehen? Und wie stehen Sie zu dem Punkt Routinen in den Alltag einzubauen?

Ich bin ein großer Anhänger von Routinen im Alltag und unterstütze Sie die Idee in den Homeoffice-Tag ein Work-out, die Yogapraxis und/oder die Bewegung an der frischen Luft einzuplanen. Der morgendliche Sonnengruß aus dem Yoga ist eine kleine Folge von Haltungen, mit der die gesamte Muskulatur im Körper gedehnt und gekräftigt wird und alle Gelenke bewegt werden. Der Energiefluß im Körper wird angeregt und wir fühlen uns frisch und energiegeladen. Unabhängig vom Alter und Geschlecht – jeder kann diese kleine Morgenpraxis durchführen. Der Zeitbedarf hierfür kann individuell gestaltet werden – je nachdem wie viele Wiederholungen praktiziert werden. [Hier eine Einführung und Anleitung für Anfänger.](#)

↖ *klick*

R  
O  
U  
T  
I  
N  
E

A p p s f ü r g e f ü h r t e  
M e d i t a t i o n e n .

[#stayhomestaypositive](#)



↖ *klick*



↖ *klick*



↖ *klick*

## 9. Haben Sie zum Abschluss noch etwas, was Sie sagen möchten. Oder eine Aufforderung an alle, für ein solidarisches Miteinander?

Wenn wir alle auf unsere physische und psychische Gesundheit achten - bei allen Herausforderungen und Schwierigkeiten, die diese Krise von uns verlangt – beeinflussen wir damit viel. Und beschäftigen Sie sich mit Ihrer eigenen Resilienz, ihrer Widerstands- und Gestaltungskraft: erforschen Sie welche Dingen Ihnen Energie rauben und welche Ihnen Energie geben. Vielleicht gelingt es Ihnen ja, dass Sie sich in dieser besonderen Zeit im Alltag ein wenig danach richten.



# 3. “Socially antisocial”

What to do while social distancing.



# #socialdistancing

#socialdistancing ist ein viel besprochenes Thema zur Zeit. Dabei geht es doch weniger um soziales, als viel mehr um räumliches Distanzieren. Die Rede ist nicht davon sozial eine Distanz aufzubauen, im Gegenteil, gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, dass wir uns sozial näher sind, dass wir uns mehr umeinander kümmern als jemals zuvor. Denn zwischenmenschliche Beziehungen sind am Ende doch das Wesentliche, das uns trägt und durch jede Krise helfen wird. Wir müssen aktuell einfach etwas kreativer werden, um Kontakt zu unseren Freunden und unserer Familie zu halten. Aber genau das birgt auch Chancen, neue Wege zu entdecken und mal etwas umzudenken.



## dinner for one?



# #howtothrowadinnerparty

Wie wäre es zum Beispiel mit einem digitalen Krimi Dinner mit deinen Freunden?

Du denkst das ist kompliziert und schwer durchzuführen? Überhaupt nicht! Dank Plattformen wie FaceTime, WhatsApp-Call oder Zoom ist es einfacher denn je digital Zeit mit seinen Liebsten zu verbringen. [Hier](#) findest du verschiedene Vorlagen für ein Krimi Dinner zuhause zum downloaden, dass vereinfacht das ganze nicht nur, sondern ist auch noch besonders nachhaltig! Dazu kocht ihr euch gemeinsam/parallel etwas leckeres, vielleicht könnt ihr ja noch voneinander lernen und eure Kochkünste so etwas aufpolieren.

Aber egal ob du dich für ein spannendes Krimi Dinner oder ein ausgiebiges Telefonat mit deiner besten Freundin/deinem besten Freund entscheidest, lasst uns unsere sozialen Kontakte hochleben! Gebt und nehmt euch Zeit füreinander, jeder kann es zur Zeit gebrauchen. Wir sitzen doch alle im selben Boot, das verbindet uns doch alle irgendwie, oder?

E N D E