

## Weg von den Folgen der Doppelbelastung – hin zu mehr Vitalität!

### Unser Geschenk zum Weltfrauentag

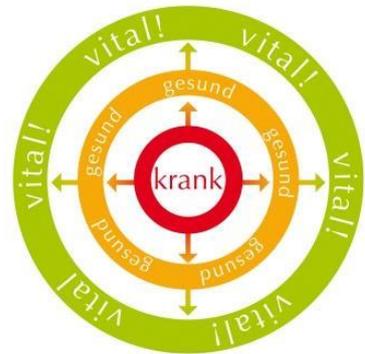
**Sind Sie gesund? Fühlen Sie sich auch vital? Energiegeladen? Können Sie Ihr Leben genießen? Voller Lebensfreude und Schaffenskraft? Trotz Beruf UND Familie? Dieser Spagat ist durchaus zu schaffen!**

Nach wie sind Frauen von der Doppelbelastung Beruf – Familie mehr betroffen als Männer. Auch wenn die Zahl der Männer, die Mitverantwortung übernehmen, steigt. Wie aber umgehen mit der Doppelbelastung? Auf Dauer immer perfekt zu funktionieren, beruflich wie privat Ihr Organisationstalent ständig unter Beweis zu stellen, alles unter den berühmten Hut zu kriegen – mag zwar kurzfristig befriedigend sein. Auf lange Sicht allerdings macht es krank.

#### Stress!

Die Doppelbelastung hat vor allem einen entscheidenden Nachteil, und der heißt: Stress. Stress in einem gewissen Ausmaß und mit entsprechenden Zeiten für Regeneration ist noch nicht ungesund. Ungesund wird er dann, wenn die Zeiten für Regeneration mehr und mehr ersetzt werden durch:

- Schnell noch die Kinder zum Sport bringen, schnell noch Einkäufe erledigen...
- Nach Dienstschluss besser doch Wäsche in die Maschine und Bügeln anstatt eine Runde zu Joggen / Walken
- Das Treffen mit Freunden besser doch absagen, weil daheim einiges wartet...
- Wollen Sie die Liste fortsetzen?



#### Aber wie sieht die Lösung aus?

Das VitalitaetsRad® der EZ-Akademie hat da einen einzigartigen Ansatz: Selbstfürsorge!

Wann haben Sie zum letzten Mal etwas für sich selbst getan? Etwas, das Ihnen Spaß macht? Falls Sie gerne lesen: wann haben Sie zum letzten Mal ein Buch gelesen? Wann sind Sie zum letzten Mal Ihrem Lieblings-Hobby nachgegangen? Wann haben Sie sich zum letzten Mal selbst verwöhnt? Und wann haben Sie das zum letzten Mal ohne schlechtem Gewissen getan?

Wenn Sie Ihr Organisationstalent im Rahmen der Doppelbelastung viel zu oft unter Beweis stellen – können Sie es auch dafür nutzen, um für sich persönlich hin und wieder Freiräume zu schaffen! Und zwar, bevor Ihre innere Ampel auf Rot steht und sich den Freiraum (Burnout?) einfach nimmt. Die größte Hürde, sich im Sinne von Selbstfürsorge hin und wieder Freiräume zu schaffen: es wird im Trubel des Alltags schlichtweg vergessen!

### **Reminder gefällig?**

**Das VitalitaetsRad® hat dafür ein besonderes Geschenk für Sie: einen Reminder! Einmal pro Woche erhalten Sie einen kurzen Gratis-VitalitätsImpuls per E-Mail. Kurze, nützliche und vor allem praktische Hinweise, wie Sie Ihre Lebensenergie steigern können und Ihre Lebensfreude auch in turbulenten Zeiten beibehalten.**

Wie das aussehen kann sehen Sie in unserem Videoclip. Wollen Sie sich anstecken lassen?

Dann ermitteln Sie auf [www.vitalitaetsrad.at](http://www.vitalitaetsrad.at) Ihren persönlichen, wissenschaftlich zertifizierten VitalitaetsIndex®, um Ihren aktuellen Vitalitäts-Status zu kennen. Erhalten Sie daraufhin in Folge wöchentlich einen wertvollen Impuls zur Steigerung Ihrer persönlichen Vitalität!

Wo ist der Haken? Wir finden, unser Geschenk zum Weltfrauentag darf keinen Haken haben. Hat es auch nicht!

**[HIER geht es zum VitalitaetsRad® der EZ-Akademie!](#)**



Mit vitalen Grüßen,

Rosa Maria Eglseder & Peter Zeller  
EZ-Akademie