



**Heute
spreche ich aus,
was ich
an einer Person
schätze.**

**Persönlich oder schriftlich.
Eine konkrete Stärke oder einen
bestimmten Einsatz.**

do care!®

01



Warum das wirkt

**Fehlende Wertschätzung
erhöht das Risiko für
Herz-Erkrankungen.**

Wer zu wenig Anerkennung erlebt,
hat **ein um 16% erhöhtes Risiko
für Herzinfarkt** oder koronaren
Tod. In Kombination mit zu viel
Arbeitsstress ist das Risiko sogar
um 41% erhöht.

 Quelle:

[https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/
PMC5457838/](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5457838/) - Effort-Reward Imbalance at
Work and Incident Coronary Heart Disease:
A Multicohort Study of 90,164 Individuals

do care!® Praxis-Paket 1