



## **Neu entdeckt: Das Sandwich im stressigen Projektalltag**

Ein belegtes Brot für die Mittagspause? Warum nicht? Was früher das Pausenbrot war, nennt sich heute Sandwich. Was früher ungeliebt und langweilig war, lässt sich täglich neu erfinden und es darf alles drauf, was schmeckt! Das führt zu unzähligen Varianten und Kreationen. Im stressigen Projektalltag sind Sandwiches eine ideale Energiequelle. Schreiben Sie uns hier Ihre besten Sandwich Rezepte für klassische, warme und vegetarische Sandwiches.

### **Jeder kennt es aus der alten Schulzeit: Das Pausenbrot ist langweilig**

Das war einmal: Mutter machte das Pausenbrot. Die eigenen Einflussmöglichkeiten waren eher beschränkt. Und meistens gab es das gleiche auf das Brot. Auf dem Pausenhof stellte sich dann die Frage: essen – tauschen – oder wegschmeißen?

### **Take away Sandwich?**

Heute stellt sich die Frage anders: Das Sandwich aus dem Supermarkt holen oder vom Bäckerservice? Warum nicht? Aber: was ist drin? Und: wie gesund ist es tatsächlich?

### **Selbst machen liegt im Trend**

Selbst machen macht Spaß. Man kann nach Lust und Laune selbst die Bestandteile seines Sandwiches zusammenstellen und so neue Geschmacksinnovationen erfinden. Gleichzeitig weiß man, was beim selbstgemachten Sandwich drin ist und hat so den besten Einfluss auf Geschmack und Gesundheit.

### **Sandwich im Projekt**

Nicht immer klappt im Projektalltag das Mittagessen in der Kantine – nicht immer will oder braucht man ein großes Mittagessen. Das Sandwich ist hier die ideale Alternative. Kombiniert mit einem Smoothie und der Projektstress hat keine Chance!

### **Ihre Sandwich-Ideen?**

Was sind Ihre beliebtesten Sandwiches? Was gibt Ihnen bei der Projektarbeit die meiste Energie?

**Schicken Sie an [redaktion@pmstatusreport.de](mailto:redaktion@pmstatusreport.de) Ihre Lieblings-Sandwiches (am besten mit Bild) und erhalten Sie für Ihren veröffentlichten Beitrag einen 10 Euro Gutschein für den PM-Shop!**

Tipps für Rezepte:

<http://www.essen-und-trinken.de/sandwich>

Autor:

Mark Reuter

Geschäftsführer der Dynamis Personalmanagement & Projektmanagement GmbH, Augsburg  
Autorisierter Trainingspartner der GPM®, PMP® der PMI®, PRINCE2 Practitioner

Kontakt: [Mark.Reuter@dynamis-web.com](mailto:Mark.Reuter@dynamis-web.com)