



Bewährte Praxistipps zur Burn-Out Prävention

- Tipps nützen nur dem, der sie umsetzt -

1. Gezielte Entspannung

Um einem Burn Out vorzubeugen hilft eine tägliche Entspannung von bereits 20 Minuten. Diese Zeit kann für einen kleinen Spaziergang im nächstgelegenen Park, für einen Kaffee im Lieblings- Cafe um die Ecke oder wenn es liegt für eine zurückgezogene Meditation genutzt werden. Diese tägliche Auszeit gehört ausschließlich Ihnen, genießen Sie sie.

2. Ausreichend guter Schlaf

„Schlafen kann ich, wenn ich tot bin,“ um Rainer Werner Fassbinder hier zu zitieren, denken sich wahrscheinlich zu viele der Power-Menschen, die mit Vollgas ihr Leben meistern. Dabei ist zu wenig oder schlechter Schlaf keine langfristige Basis für sämtliche Tagesaktivitäten und eine optimistische Grundhaltung. Feste Schlafzeiten und Schlafrituale fördern gesunden und erholsamen Schlaf. Ein paar Seiten leichte Bettlektüre, ein Hörbuch oder eine Einheit Progressive Muskelrelaxation helfen, sehr gut um entspannt in den Schlaf zu finden.

3. Gesundes Essen mit Zeit

Der Arbeitsalltag lässt häufig nur Zeit für ein Essen auf dem Weg in den nächsten Termin oder einen Snack, der am Arbeitsplatz vor dem Rechner zu sich genommen wird. Die Folge: Speisen werden nicht genügend zerkleinert, übersäuern im Magen und es kommt zu Magen- und Darmproblemen. Schaffen Sie feste Essensrituale und lassen Sie sich dabei Zeit. Probieren Sie aus, was gut zu Ihnen passt. Vielleicht ist ein gesunder, selbst zubereiteter Snack während der Arbeitszeit und ein entspanntes Essen am Abend ausreichend. Vielleicht brauchen Sie auch am Nachmittag noch mal eine kleine Portion Schokolade zum Kaffee.

4. Handy ausschalten

Das Handy ist ein Arbeitsmittel und so sollten Sie auch damit verfahren. Die mobile Erreichbarkeit schafft eine enorme Arbeitserleichterung: ein wichtiges Telefonat noch schnell auf dem Weg nach Hause führen oder mal fix von unterwegs eine Mail beantworten. Zum Fluch wird sie wenn die totale Erreichbarkeit gelebt wird. Ruhezeiten sind absolut notwendig um Kraft, für den nächsten Arbeitstag tanken zu können.

5. Regelmäßige Bewegung

Unser Stoffwechsel ist ein Neandertaler und diesem war eine sitzende Arbeitshaltung unbekannt. Unsere funktionell physiologischen Regulationen des Körpers sind darauf abgestellt, dass Stresshormone durch Bewegung abgebaut werden. Suchen Sie sich eine sportliche Betätigung, die Sie zweimal in der Woche für 30 Minuten betreiben. Das kann auch ein regelmäßiger strammer Waldspaziergang sein. Gönnen Sie sich die Zeit und genießen Sie das Glücksgefühl welches die körpereigenen Opiate bei Sport erzeugen.

6. Zeit für PartnerIn, Freunde, Familie

Reservieren Sie Zeit für sich und Ihre Lieben. Ihr persönliches soziales Netzwerk ist ein wichtiges Sicherheitsnetz. Fehlender Rückhalt ist ein mit entscheidender Faktor beim Fortschreiten eines Burn-Outs. Ihr persönliches Umfeld reagiert auf erste Warnzeichen. Nehmen Sie entsprechende Hinweise aus Ihrem engsten Kreis ernst und schalten Sie einen Gang runter. Genießen Sie gemeinsame Zeiten und lassen mal die Seele baumeln.