



Hier eine schnelle Hilfe für erste Burnout-Maßnahmen

1. Nehmen Sie sich Zeit für sich. Tun Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Das ist eine Form des Auftankens und ein Energiespender.
2. Schaffen Sie Routinen. Probieren Sie aus, was Ihnen dabei gut tut. Abends ½ Stunde Sport oder ein Tee auf dem Sofa... Es gibt viele Möglichkeiten.
3. Erkennen Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren und versuchen Sie diese zu vermeiden. Wenn Ihnen z.B. Zeitdruck Stress bereitet, versuchen Sie, Ihre Tage anders zu strukturieren und mehr zu delegieren.
4. Setzen Sie Grenzen. Und halten Sie sich vor allem selbst daran. Erlauben Sie sich, Pausen zu machen und erledigen Sie Arbeit nur innerhalb der regulären Arbeitszeit.
5. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung. Beides tut dem Körper gut und Sie tragen damit Sorge für sich selbst.
6. Üben Sie sich in Achtsamkeit. Es zählt das Hier und Jetzt. Nicht das Gestern, nicht das Morgen. Versuchen Sie es mit ein paar Achtsamkeitsübungen im Alltag – das macht den Kopf frei.
7. Positiv denken. Holen Sie sich immer wieder die kleinen schönen Momente des Tages hervor und füllen Sie ihre Gedanken mit Positivem. Unser Denken beeinflusst unsere Gefühlswelt und unser Tun.
8. Halten Sie den Rhythmus ein. Nehmen wir ein Beispiel: Vielleicht werden Sie mitten in der Nacht aufgrund von Schlafstörungen wach und können nicht mehr einschlafen. Es ist verständlich, dass Sie auf die Idee kommen, aufzustehen und etwas Ihrer liegengebliebenen Arbeit erledigen. So trainieren Sie sich selbst allerdings einen ungesunden Schlaf-Wach-Rhythmus regelrecht an. Bleiben Sie stattdessen im Bett. Geben Sie sich selbst das Signal: Jetzt ist Zeit der Ruhe. Wenn Sie nicht schlafen können, lesen Sie z.B. lieber ein paar Seiten in einem Buch.
9. Nehmen Sie sich Zeit für soziale Aktivitäten. Im Burnout-Prozess scheinen diese eine Belastung. Sie neigen eher zum Rückzug. Es ist jedoch wertvoll, in Kontakt zu bleiben, auch wenn es für den Moment mühsam erscheint.

Bürogemeinschaft

Vera Blauth

Heingasse 7
76774 Leimersheim
+49 (0) 176 - 50 40 77 72
vb(at)blauth-schweppe.de
www.blauth-schweppe.de

Christoph Schweppe

Rautenbergstrasse 22
44797 Bochum
+ 49 (0)174 - 304 98 70
cs(at)blauth-schweppe.de
www.blauth-schweppe.de