



Tipps zur Burn-Out Prävention

Tipps nützen nur dem, der sie umsetzt. Die Wirksamkeit der nachfolgenden Tipps zeigt sich dann. Sollte Ihnen die Umsetzung nicht oder nicht ausreichend gelingen, scheuen Sie sich nicht sich beraten zu lassen.

Die Gezeiten Haus Klinik kann Sie dabei unterstützen, z.B. mit dem Bonner Burn-Out Präventions-Programm oder mit unserem Online Selbsttest zur Burn-Out Gefährdung.

7 bewährte Praxistipps für den Privatbereich zur Burn-Out Prävention

1. Gezielte Entspannung

Schon 20 Minuten gezielte Entspannung helfen, dem Burn-Out vorzubeugen. Das kann der Spaziergang im Wald, die zurückgezogene Meditation oder das Hören der Lieblings CD sein. Gezielt heißt aber, sich nur der Entspannung zu widmen. Konzentrierte Gespräche, störender Lärm oder auch die "kleine Arbeit nebenbei" sind in dieser Zeit tabu.

2. Vorzugszeit für den Partner / die Partnerin

Fehlender Rückhalt in der Partnerschaft ist ein mit entscheidender Faktor beim Fortschreiten eines Burn-Outs. Blockieren Sie deshalb mindestens einen festen Abend pro Woche für einen gemeinsamen und ungestörten Abend zu zweit.

3. Handy ausschalten

Auch das bewusste Abschalten des Handys an einem Tag in der Woche ist eine wichtige Hilfe. Das Gefühl, wieder mehr Raum für die eigenen Bedürfnisse zu haben und nicht jederzeit erreichbar zu sein, kann Wunder wirken. Sollte das nicht möglich sein, so schaffen Sie sich zumindest einen Vor- oder Nachmittag lang ihr ganz persönliches Ruhefeld.

4. Regelmäßige Bewegung

Seit Jahrtausenden arbeitet der Mensch körperlich und ist in Bewegung. Der Stoffwechsel und die funktionell physiologischen Regulationen sind darauf abgestellt. Erst im letzten Jahrhundert war die sitzende Tätigkeit auf dem Vormarsch. Stress wird nicht mehr körperlich abgearbeitet und staut sich an bei verschlechterten Regulationen. Deshalb sollten Sie mindestens zweimal die Woche 30 Minuten Sport treiben. Walking, QiGong, Tanzen oder Fahrrad fahren ohne Leistungsvorgaben eignen sich hierfür hervorragend!

5. Gesundes Essen mit Zeit

In Zeiten des wachsenden Fast-Food Konsums nehmen wir uns immer weniger Zeit für das Essen. Die Folge: Speisen werden nicht genügend zerkleinert und übersäuern im Magen! Lassen Sie sich also bitte Zeit und genießen Sie Ihr Essen in aller Ruhe. Sie werden schnell feststellen: Magen- und Darmprobleme nehmen so spürbar ab!

6. Körperkontakt pflegen

Körperkontakt beruhigt und viele Körperfunktionen werden über den Hautkontakt wieder auf "normal" gestellt. Dies gilt für Massagen ebenso wie für einfühlsame Zärtlichkeit. Die Wiederentdeckung der zärtlichen Berührung ist darüber hinaus Labsal für die Partnerschaft. Auch hier gilt: Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie mindestens einmal pro Woche 30 Minuten

7. Ausreichend guter Schlaf

Zuwenig oder zu schlechter Schlaf sind Gift für sämtliche Tagesaktivitäten und eine optimistische Grundhaltung. Zubettgehen noch vor Mitternacht nach leichter Bewegung anstelle belastender Eindrücke wie Nachrichten oder Krimis anschauen sind angezeigt. Auch Schlafrituale wie leichte Einschlafmusik oder leichte Bettlektüre helfen gut.



Gezeiten Haus Klinik Bonn
www.gezeitenhaus.de

Information Frau Nina Nelting, Telefon: 0228 / 7488-0



5 wirksame Anregungen zum Arbeiten ohne Burn-Out

1. Delegieren

Wenn die Arbeit zuviel ist, müssen Sie weiterdelegieren, auch wenn Sie meinen oder wissen, dass das Ergebnis besser wäre, wenn Sie die Arbeit täten.

Ein Gefühl von Unersetzlichkeit ist oft der Beginn von Burn-Out.

Machen Sie den Versuch mit Aufgaben, die aus Ihrer Sicht bei suboptimaler Ausführung möglichst wenig negative Folgen haben.

2. Realistische Terminplanung

Trotz aller Zeitmanagement-Seminare Drückt Sie Ihr Terminplan. Denn es ist schwer, alles exakt zu terminieren, z.B. die Abarbeitung der Email-Flut, gelegentliche Unpässlichkeit, der Small-Talk auf dem Flur. Wenn Termin-Hektik auftritt:

Ein halber Tag und ein Abend bleiben frei von Terminen.

3. Alkoholpause

Alkoholkonsum kann schleichend ansteigen, wenn ein Burn-Out sich verstärkt. Aufgrund der neuro-physiologischen Auswirkungen ist die geistige Leistung am Folgetag deutlich gemindert, wie wissenschaftliche Studien bewiesen haben. Regelmäßiger Genuss von Alkohol kann langfristig auch den Schlaf stören. Wenn es Sie betrifft: Alkoholpause für 6 Wochen!

4. Lachen in Gemeinschaft

Lachen ist gesund – eine alte Weisheit. Lachen normalisiert den Blutdruck, stärkt die Immunabwehr, baut Stress ab. Gemeinsames Lachen stärkt den Team-Geist und die Freude an der Arbeit. Daher: Lassen Sie keine Gelegenheit aus mit Ihren Kollegen und Mitarbeitern zu lachen!

5. Innehalten in der Pause

In Pausen wird zunehmend der Handy-Verkehr erledigt oder anderweitig weitergearbeitet.

Pausen können Sie besser nutzen: Innehalten, kurz die Welt anhalten und auch das Hamsterrad, in dem man sich dreht. Kurzes Innehalten erfrischt das Gehirn, bringt uns aus der Anspannung wieder auf Normal-Null und regeneriert uns!

