

12 Tipps zur persönlichen Burnout-Prävention

In Bewegung bleiben

Moderne Arbeit mit überwiegend sitzender Tätigkeit bringt für Menschen „unnatürliche“ Verhältnisse mit sich. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung: Spazieren oder Radeln, Walken, Joggen oder Federball... beginnen Sie mit zwei bis drei Mal wöchentlich einer halben Stunde Bewegung, und steigern Sie sich – aber ohne Leistungsvorgaben oder Zeitkorsette.

Kleine Rückzugsinseln schaffen

Multi-Tasking ist heutzutage ein stressfördernder „Standard“ geworden. Entschleunigen Sie 15 bis 30 Minuten täglich: Ein Getränk in der Sonne genießen, den Sonnenuntergang beobachten, Lieblingsmusik hören, oder ein kleines Schläfchen einlegen sind einfach umzusetzen.

Ein Tag pro Woche ohne Arbeit

Trotz eines vollen Terminkalenders oder Beschwerden von Freunden oder Familie, dass man sich zu wenig sieht: Halten Sie sich einen Tag in der Woche von Arbeit, Computer, größeren Putzaktionen und anderen Verpflichtungen frei. Fahren Sie an dem Tag Ihren eigenen Akku herunter, um ihn dann wieder voll aufzuladen.

Spaß haben

Zu wenig Freude im Leben? Treffen Sie Menschen, deren Gesellschaft Sie genießen – mit denen Sie sich wohl fühlen und witzige Gespräche ohne tieferen Sinn führen können. Lachen baut Stress ab, stärkt Ihr Immunsystem und stabilisiert den Blutdruck. Ein lustiger Film, Kabarett und Improvisationstheater sind gute Gelegenheiten, sich gesund zu lachen.

Ständige Erreichbarkeiten mindern

Alle Kommunikationskanäle aktiv? Nur noch schnell die Welt retten? Probieren Sie am Wochenende mal einen Rechner- und Smartphone-freien Tag. Es ist leichter als man glaubt. Und wetten, dass die Erde sich am Montag noch weiter dreht?

Den Alltag organisieren

Planen Sie in Ihrem Terminkalender jeweils Zeiten für ausreichende Pausen, für konzentriertes Arbeiten und für Ihre Kommunikation (Mail, Telefon) ein. Bei Abendterminen lassen Sie ein bis zwei Abende die Woche für sich oder Ihren Partner frei. Ehrenämter können in stressigen Arbeitsphasen auch mal aussetzen, und Pausen sind wirklich Pausen!

Überlastung am Arbeitsplatz vermeiden

Sprechen Sie mit ihren Vorgesetzten. Häufig können diese ihre Überforderung nicht erkennen. Zeigt Ihr Arbeitgeber kein Verständnis für Ihre Überlastung, sollten Sie einen möglichen Wechsel prüfen. Wichtig: Prüfen heißt prüfen – nicht bloß überdenken! Burnout-Gefährdete neigen dazu, Veränderungsmöglichkeiten ungeprüft als ausgeschlossen zu bewerten.

Die Ziele kontrollieren

Wer zu viele oder zu hohe Ziele anstrebt, setzt sich eigenem Dauerdruck und Überforderung aus. Permanente Überforderung führt ggf. zu hohem Dauerstress, Frustration und ggf. Depression. Passen Sie Ihr gesamtes Zielsystem entsprechend an. Splitten Sie dabei komplexe große Ziele in motivierende, d. h. realistische und erreichbare Teilziele.

Sich Zeit nehmen

Da Burnout-Gefährdete die Muße verlernt haben, entwickeln sie bei Untätigkeit schnell Schuldgefühle und einen inneren Drang, sich "sinnvoll" zu betätigen. Wenden Sie sich bewusst "sinnlosen" entspannenden Beschäftigungen zu wie malen, musizieren, lesen oder Balkon- / Gartenpflege. Machen Sie diese Tätigkeiten nicht wieder zum Pflichtprogramm.

Auch mal „Nein“ sagen

Machen Sie sich bewusst, dass Sie Teil des Systems sind, das Sie erschöpft. Wenn Sie "ja" sagen, signalisieren Sie damit: "Ich kann noch mehr vertragen". Sagen Sie auch mal "nein". Ändern Sie Ihr Verhalten, ändern Sie auch das Verhalten anderer.

Ihre Kommunikations- und Konfliktfähigkeit weiter entwickeln

Mit Hilfe der richtigen Kommunikationstechniken lassen sich viele zeit- und kraftraubende Missverständnisse und Konflikte vermeiden sowie das Selbstbewusstsein stärken. Auch dies ist ein wichtiger Faktor zur Burnout-Vermeidung.

Fliehen oder kämpfen

Seit über 10.000 Jahren versetzt Stress den Körper in einen Flucht- oder Kampf-Modus. Früher war der Stressor z.B. ein bedrohlicher Tiger, und hohe körperliche Aktivität in Form von Flucht oder Kampf baute den Stress ab. Heute erleben wir zwar anderen Stress, aber der Stressabbau noch immer durch Fliehen oder kämpfen. Was tun? Rennen Sie im Park „um Ihr Leben“, oder bearbeiten Sie einen Boxsack – bis Sie erschöpft sind.

Noch Fragen? Hinweise zu einem anderen Thema gewünscht? Coach gesucht?

Einfach eine Email senden. Ich melde mich zeitnah zurück!