

Die besten Strategien, um Burn-out vorzubeugen

Energiequelle oder Energiekiller? Ziehen Sie Bilanz! Was stärkt, was schwächt Sie, beruflich wie privat? Und dann: eine neue Balance zwischen beiden finden – und wieder mehr lachen

- Das Wichtigste zuerst: Gehen Sie achtsam mit sich selbst um! Achten Sie bewusst auf die Signale, die Ihr Körper sendet.
- Fragen Sie sich immer mal wieder: „Was ist mir in meinem Leben besonders wichtig?“ Das hilft Ihnen, Prioritäten zu setzen und Ihre Energie in das Wesentliche zu investieren.
- Gewinnen Sie Kontrolle über Ihre eigene Zeit. Sie müssen nicht immer und überall erreichbar sein und können z.B. selbst bestimmen, wann Sie ein zeit- und kraftraubendes Telefonat führen, indem Sie zurückrufen.
- Planen Sie Erholungsphasen ein. Erst recht, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen die Zeit dazu fehlt. Schon eine kurze Pause entspannt und inspiriert zu neuen Ideen! Am besten, Sie vereinbaren einmal am Tag einen verbindlichen Termin mit sich selbst, z.B. zum Musikhören, Yoga, Zeitunglesen – was immer Ihnen guttut. So reaktivieren Sie Ihre Energiequellen.
- Rufen Sie sich selbst zur Ordnung. Genügend Schlaf (mindestens sieben Stunden), möglichst viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, selten Alkohol – ob Sie bekommen, was Körper und Seele wirklich brauchen, ist vor allem eine Frage der Selbstdisziplin.
- Lassen Sie sich sanft berühren. Gönnen Sie sich eine entspannende Massage oder zärtliche Streicheleinheiten, denn Hautkontakt beruhigt und harmonisiert die Körperfunktionen.
- Delegieren Sie mehr. Sie müssen nicht alles selbst erledigen. Verteilen Sie die Aufgaben, gerade innerhalb der Familie. Suchen Sie sich eventuell externe Unterstützung, z.B. eine Haushaltshilfe.
- Schauen Sie mit Stolz auf das Erreichte! Burn-out-Gefährdete sind oft rastlos und sehen häufig nur das, was noch alles erledigt werden muss – obwohl sie schon so viel geschafft haben. Ein Blick auf das Geleistete setzt neue Kräfte frei.