

■ Sieben Strategien, um Burn-Out vorzubeugen und Symptome abzubauen

7

■ Positive Aktivitäten planen

Dinge, die Spaß machen, auch wenn Sie sich erschöpft fühlen, sollten Sie als Ausgleich für sich nutzen. Sie werden durch die Beschäftigung mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten, mit der Zeit Energie wiedergewinnen.

■ Entspannungsübungen

Nehmen Sie sich täglich Zeit für Entspannungsübungen (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Spazierengehen, Sport). Planen Sie Phasen der Entspannung ebenso in Ihren Tagesablauf ein wie Ihre berufliche Verpflichtung.

■ Innere Antreiber erkennen

Erkennen Sie, durch welche inneren Antreiber Sie sich immer wieder unter Druck setzen. Achten Sie auf Ihre inneren Selbstgespräche wie:

*„Ich muss immer für andere da sein.“,
„Ohne mich geht es nicht.“,
„Ich darf keine Fehler machen.“
oder „Ich darf mir keine Schwäche erlauben“.*

Wenn Sie persönliche Antreiber gefunden haben, setzen Sie sich mit diesen auseinander und hinterfragen Sie diese. Es kann hierbei sinnvoll sein, einen Therapeuten aufzusuchen, da Sie wahrscheinlich nur mit Hilfe eines Experten den nötigen Abstand zu Ihren Einstellungen bekommen, um sie in Frage zu stellen.

■ Unrealistische Erwartungen überprüfen

Sie sollten Ihr Denken auf unrealistische Erwartungen überprüfen. Sie können es nicht jedem recht machen und sind auch nicht für alles und jeden verantwortlich. Sie werden ab und zu Fehler machen. Andere Menschen können Sie nicht ändern. Sie können nur Ihr eigenes Verhalten ändern.



■ Arbeit delegieren

Es wäre wichtig zu prüfen, ob Sie alles selbst machen müssen oder ob Sie bestimmte Arbeiten delegieren können – heißt also mit den eigenen Ressourcen, wie Energie und Zeit, besser hauszuhalten, die eigenen Organisationsstrategien zu optimieren und um besser auf sich acht zu geben.

■ Pausen setzen

Es ist notwendig, geregelte Pausen einzuplanen. Zeiten für Essen und zum Durchatmen sind Pflicht am Arbeitsplatz! Denn gerade eine Pause erhöht die Leistungsfähigkeit. Das bedeutet durch eine Pause verliert man keine Zeit, sondern gewinnt unter dem Strich Zeit, da man danach wieder produktiver ist.

■ Selbstbewusstsein stärken

Achten Sie darauf, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl stärken können. Finden Sie mehr Vertrauen in sich selbst. Dadurch können Sie gelassener und zuversichtlicher mit Alltagsbelastungen umgehen.

