

Wie kann ich einem Burnout gezielt vorbeugen?

Typisch für Burnout-Betroffene sind ihr ehrgeiziges Arbeitsverhalten und ihr gesteigertes Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung. Gleichzeitig achten sie wenig, kaum oder gar nicht auf ihre eigenen psychischen und körperlichen Grenzen.

Damit Sie gezielt einem Burnout vorbeugen und Ihre kostbaren Energiereserven bewahren, beherzigen Sie folgende «Top-Ten» Tipps:

1. Zunächst die körperlichen Bedürfnisse beachten: ausreichend schlafen, gesund ernähren, sich Zeit für das Essen und die Körperpflege gönnen
2. Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen und eigene Leistungsgrenzen akzeptieren lernen
3. Sich des Positiven, Erfreulichen, Gelungenen bewusst werden. Kleine Dinge im Alltag bewusst geniessen (einen Sonnenuntergang beobachten, Saunabesuch, warme Dusche) und dafür Dankbarkeit empfinden
4. Regelmässig am Tag kleinere Pausen einlegen, jede Woche grössere Pausen ohne Anstrengungen einplanen, Urlaub ohne „Freizeitstress“!
5. Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung sehen
6. Sich selbst, d.h. der eigenen Person, Wertschätzung entgegenbringen, sich öfter selbst loben
7. Beruf- und Privatleben ausbalancieren, Hobbys und soziale Kontakte pflegen
8. Körperliches Training - Bewegung und Sport
9. Nein sagen lernen (ohne Schuldgefühle danach!)
10. Mit anderen über Burn-out sprechen und nach Lösungen suchen