

Lernen Sie die 8 Burnout Rettungsanker kennen



Alarmierend oft hört man immer wieder von der Volkskrankheit Burnout. Während früher davon ausgegangen wurde, dass vorrangig Menschen aus sozialen Berufen davon betroffen seien, weiß man heute aufgrund neuester Studien, dass daran jeder erkranken kann. Es scheint so zu sein, dass Zeitdruck und Stress zunehmen und dadurch die Gefahr besteht, dass Menschen gleich von zwei Seiten ausbrennen, beruflich und durch familiäre Belastungen.

Zu der Fragestellung „ Was kann man tun, um sich vor Burnout, wirksam zu schützen“, habe ich hier für Sie acht Tipps zusammengestellt. Gerne können Sie auch den kostenlosen Energiecheck abrufen. Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder ein individuelles Coaching wünschen, stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung, nehmen Sie [Kontakt](#) mit mir auf.

1.) Achten Sie auf IHRE Bedürfnisse

Viele Menschen sind gewohnt Anforderungen, sowohl beruflich wie auch privat automatisch zu erfüllen. Manchmal fühlt man sich wie in einem „Hamsterrad“, hat den Eindruck gar nicht mehr zur Ruhe kommen zu können, weil man gerade noch das und das erledigen muss. Die Fülle an Aufgaben kann dazu führen, dass man nur noch am Funktionieren ist. In so einer Situation kann es schwer fallen innezuhalten, um herauszukriegen, was ist jetzt eigentlich für mich dran. Doch gerade das ist wichtig. Ebenso wie die Frage: Lebe ich eigentlich so wie ich wirklich leben möchte? Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit! Welche spontane Antwort kommt Ihnen in den Sinn? Haben die Werte und Bedürfnisse, die mir wichtig sind in meinem Leben, den ihnen angemessenen Platz? Lebe ich dementsprechend? Manchmal kann über das „Funktionieren“ der Zugang dazu, was einem wirklich wichtig ist, verloren gehen. Dann

ist es dringend notwendig die wirklichen Bedürfnisse herauszufinden und den eigenen Kompass wieder darauf auszurichten. Denn: Wenn ich entsprechend meiner gesetzten Prioritäten lebe, habe ich eine hohe Lebenszufriedenheit, ein guter Schutz.

2.) Lernen Sie auch mal NEIN zu sagen

Es gibt Menschen, denen scheint „Ich helfe Dir gerne“ auf die Stirn geschrieben zu sein. Ständig werden sie gefragt, kannst du hier aushelfen, kannst Du das für mich tun. Ehe sie sich versehen, haben Sie jemandem schon den nächsten Gefallen zugesagt, auch wenn sie vorher gedacht haben: ‚ich kann mir nicht noch mehr aufhalsen‘. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt (wenn auch in kleinerer Dosis) stellen Sie sich einfach mal die Frage: „Was würde passieren, wenn ich NEIN sage?“ Möglicherweise ist der andere sauer, weil er fest damit gerechnet hat. Und dann? Vielleicht sagt er auch einfach nur, „Okay ist in Ordnung.“ Aber was würden Sie dabei gewinnen? Zunächst einmal das gute Gefühl sich nicht noch mehr zuzumuten und nicht noch einen Stresspunkt mehr auf der Agenda zu haben. Langfristiger kann hierdurch eine Entschleunigung des Alltags mit einhergehen, gepaart mit Achtsamkeit sich selbst gegenüber.

3.) Lernen Sie die erholsame Wirkung von DELEGIEREN

Manche Menschen haben einfach den Eindruck, dass sie alle Aufgaben, ob beruflich oder im Haushalt selbst erledigen müssen. Die Kunst besteht darin zu erkennen, wann ist es notwendig selbst anzupacken und wann kann ich getrost Aufgaben auch anderen überlassen. Manchmal ist auch die Fragestellung sinnvoll: Traue ich es eigentlich dem anderen zu, dass er die Aufgabe gut erledigt? Manchmal ist gerade das die Herausforderung. Aber probieren Sie es aus. Lehnen Sie sich bei einer kleineren überschaubaren Aufgabe einfach mal zurück, überlassen sie es anderen. Und trauen Sie es dem anderen zu, dass er die Aufgabe zwar nicht auf die Art und Weise erledigt wie Sie es gemacht hätten, aber auf seine ihm eigene Weise, die genauso gut oder sogar noch besser sein kann. Sie gewinnen Zeit und ein angenehmes Gefühl von Entlastung.

4.) Vermeiden Sie Zeitdruck, gönnen Sie sich PAUSEN

Stellen Sie sich vor, Sie wollen sich mit einem Freund treffen, den Sie sehr mögen. Aber Sie schauen in Ihren Terminkalender und stellen fest, „Oh, es geht eigentlich erst wieder in 8 Monaten, da habe ich ein kleine Zeitfenster am Samstagnachmittag. Was denken Sie wie würde Ihr Freund reagieren?“

Jeder von uns braucht Ruhezeiten, um wieder auftanken zu können, um runter zu kommen vom eingespielten Stresspegel. Seien Sie sich selbst ein guter Freund und treffen Sie Verabredungen mit sich zum Entspannen, spazieren gehen.... Genießen Sie diese Form des sich selbst wertschätzen.

5.) Lernen Sie sich mehr über Ihre ERFOLGE zu freuen

Wie schnell passiert das? Eine Aufgabe, die erledigt ist, wird abgehakt und schon kommt das nächste, und dann das nächste und so weiter. Probieren Sie doch mal folgendes aus: Bei dem nächsten Gelingen einer Aufgabe halten Sie einen Moment inne, klopfen sich innerlich auf die Schulter und sagen sich: „Gut gemacht“ .
Übrigens, auch im Gehirn tut sich was. Nach erfolgten Taten wird Dopamin (ein Neurotransmitter) ausgeschüttet, das zu einem wohligen, zufriedenen Gefühl beiträgt. Kosten Sie das Gefühl der Freude und des Erfolgs aus und lassen Sie dadurch kostbare, stärkende Situationen entstehen.

6.) Lernen Sie die Kunst des NICHTSTUNS

Haben Sie schon mal von der „Manyana Kompetenz“ gehört? Der Fähigkeit die Hände einfach in den Schoß zu legen und nichts zu tun. Während in Stresssituationen der Körper alles abschaltet und unterdrückt, was nicht überlebenswichtig ist, wird im Entspannungsmodus der Parasympathikus, der Ruhenerve aktiviert. Mit der Folge das sich Atmung und Herzfrequenz verlangsamen und der Blutdruck sinkt. Durch das regelmäßige Einbauen von Muße-Momenten entsteht mehr Gelassenheit und eine höhere Lebenszufriedenheit.

7.) Treffen Sie sich nur mit WOHLTUENDEN Freunden

Kennen Sie das? Sie treffen sich mit einem Freund, wollen ihm von Ihrer gerade erlebten Freude erzählen, die sie mit ihren Kindern erlebt haben oder von einem beruflichen Erfolg. Seine Reaktion: „Ach ja, aber hast Du auch dran gedacht, das das oder das passieren kann?“ Oder auch: „Das wird nicht lange gut gehen“ und und und. Nach dem Gespräch merken Sie, dass sich Ihre Freude verflüchtigt hat und Sie sich nicht mehr so gut fühlen wie vor dem Gespräch. Sie erinnern sich daran, dass Sie einem anderen Freund davon erzählt hatten, der sich mit Ihnen freute und Sie sich nach dem Gespräch noch beschwingter fühlten. Wenn Sie mögen : Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen Sie einmal, wer von Ihren Familienangehörigen, Freunden Ihre Freude und Kraft verstärkt. Wie oft sehen Sie diese Person? Wollen Sie den Kontakt intensivieren?

8.) Nutzen Sie jede KRAFTQUELLE, die sich bietet

Menschen sind keine Maschinen, die ständig nur funktionieren können. Wir brauchen Zeit, um Dinge zu tun, die uns aufbauen und nähren. Da jeder unterschiedlich ist, gibt es auch unterschiedliche Entspannungstypen. Der eine kann sich gut entspannen bei Bewegung, der nächste beim ruhigen einfach da sitzen. Finden Sie heraus, was Ihnen Freude macht, Ihnen gut tut und bauen Sie es in Ihren Alltag ein. Manchmal können es ganz kleine Dinge sein; singen, den Nachhauseweg anders gestalten, z. B. durch den Park gehen, (die Natur ist ein großer Kraftspender). Statt fernzusehen einfach mal

lesen oder tanzen gehen. Wenn Sie wollen machen Sie sich eine Liste mit Dingen, die Sie gerne machen, bei denen Sie sich gut fühlen oder gefühlt haben. Was möchten Sie davon mehr in Ihrem Leben haben?

--

Ich hoffe, dass Ihnen dieses EBOOK gefallen hat und Sie einiges an Anregungen mitnehmen können!

Möchten Sie mehr erfahren ? Vielleicht ist beispielsweise das Seminar „**Kraft- und Energietraining**“ genau das Richtige für Sie oder auch **individuelle Coachings**, bei denen mit Ihnen ein aufbauendes Energiepaket erarbeitet wird.

Melden Sie sich gerne bei uns.

Anna Maria Rabsch

Telefon: 0049 (0)40 81977 806

per [mail](#)

Weitere Informationen und Kontaktdaten finden Sie unter:

www.bales-consulting.de

www.balesakademie.de

