

Watch out for Burnout

29.10.2010

Aktive Burnoutprävention – Die wirkungsvollsten Maßnahmen ...

Dr. Matthias Braun

... zur dauerhaften Entspannung

Wir haben nun viel gehört über Anti-Burnout-Maßnahmen im beruflichen wie privaten Bereich. Was aber können wir tun, um zu einem dauerhaft entspannteren Zustand zu kommen? Und in diesem zu bleiben?

1. Sprechen Sie über Ihre Sorgen

Gedanken verändern ihre Qualität, wenn Sie ausgesprochen werden. Vermeintlich Wichtiges entpuppt sich als trivial, vieles verliert seinen Schrecken und manches scheint im Nachhinein sogar lächerlich. Dafür benötigen Sie manchmal nicht einmal einen Gesprächspartner: Ein LAUTES Selbstgespräch etwa im Auto während der Heimfahrt wirkt Wunder – probieren Sie es aus!

2. Lachen!

Intensives Lachen verbessert die Blutzirkulation – und natürlich auch die Laune. Zu diesem Ergebnis kommt ein US-Experiment der Universität von Maryland, bei dem sich die Probanden eine Komödie ansahen. Der positive Effekt hielt bis zu 45 Minuten an.

3. Atmen Sie tief aus.

Das ist der perfekte Weg, um in die Entspannung zu starten. Öffnen Sie das Fenster oder gehen Sie im Optimalfall gleich nach draußen. Schließen Sie jetzt die Augen und atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus. Strecken Sie beim Ausatmen Ihre Arme in die Höhe und hören Sie auf Ihr eigenes Atemgeräusch. Spüren Sie, wie Sie merklich entspannen.

4. Sagen Sie „NEIN“.

Guten Freunden und Kollegen tut man gerne einen Gefallen. Oder zwei. Oder drei? Es ist wichtig, bewusst Grenzen zu ziehen, BEVOR Sie selbst unter dieser Belastung zu leiden beginnen. Wenn Ihre Umwelt weiß, dass man sich auf Sie verlassen kann, wird man von Ihnen auch einmal ein „Nein“ akzeptieren. Nutzen Sie die gewonnene Zeit, eigene Aufgaben zu erledigen oder ein wenig zu relaxen.

5. Planen Sie klug.

Richtige Planung ist der Schlüssel zu mehr Freiraum und Zeit! Schreiben Sie sich Ihre Aufgaben für den Tag auf und entwickeln Sie ein Gespür dafür, wie lange Sie brauchen werden. Geben Sie sich selbst für erledigte Aufgaben Anerkennung, anstatt nur an die Dinge zu denken, die Sie vielleicht noch nicht erledigt haben.

6. Denken Sie an sich – das Gegenteil von Egoismus.

Es ist wichtig, sich selbst ernst zu nehmen und von Zeit zu Zeit einfach einmal abzuschalten. Solche Momente sollten Sie sich jeden Tag gönnen. Wie diese Momente aussehen, bleibt natürlich ganz Ihnen überlassen. Entspannen Sie zum Beispiel in einem wohlriechenden Schaumbad. Zünden Sie einige Kerzen an und legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf. Oder legen Sie die Füße hoch und schauen Sie aus dem Fenster. Nur wenn Sie sich so selbst fit und leistungsfähig halten, können Sie auch anderen nützen – alles andere wäre egoistisch!

7. Sprechen Sie sich aus.

Sie sind nicht auf sich allein gestellt! Meist fällt die größte Last schon von einem ab, wenn man einfach mit einem guten Freund oder dem Partner spricht. Greifen Sie zum Hörer, rufen Sie Ihren besten Freund oder Ihre beste Freundin an und sprechen Sie mal wieder in aller Ruhe über Ihre kleinen und großen Sorgen. Wenn Sie aufgelegt haben, werden Sie die Erleichterung spüren!

8. Erlernen Sie eine Entspannungstechnik:

Wählen Sie aus dem großen Angebot unterschiedlichster Entspannungstechniken diejenige aus, die Ihnen am besten gefällt. Damit ist die Wahrscheinlichkeit am größten, dass Sie „am Ball“ bleiben werden. Bauen Sie diese Technik in Ihren Alltag ebenso fest ein, wie z.B. das Zähneputzen und blockieren Sie in Ihrem Terminkalender hierfür genauso Zeiten wie für irgendwelche beruflichen Termine! Psychohygiene ist genauso wichtig wie Körperhygiene!

Gesundheit und erhöhte Souveränität werden Sie ebenso belohnen, wie eine deutlich erhöhte Leistungsfähigkeit!

Dies ist der Abschluss unserer Serie „Watch out for Burnout“. Die BurnoutWatchers und ich wünschen Ihnen viele entspannte Momente inmitten Ihres hektischen Alltags. Und sollte es gar zu schlimm werden, lesen Sie einfach nochmals diese Beiträge und denken Sie bitte daran, rechtzeitige Prävention ist alles!

Ihr Dr. Matthias Braun

Über Dr. Matthias Braun:

Dr. Matthias Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger Mental-Trainer und Coach. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4-jährigen Geschäftsführertätigkeit in München gründete er das Institut für mentale Leistungssteigerung. Das Institut bietet ein breit gefächertes Trainings- und Coaching-Angebot aus den Bereichen Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung, Kommunikation und Teambuilding. Dr. Matthias Braun ist Experte für Burnout. Sein großes Anliegen zu diesem Thema stellt die nachhaltige Burnout Prävention dar. Deshalb hat er das Konzept der BurnoutWatchers® entwickelt. Näheres zu ihm und seinen Aktivitäten finden Sie unter: <http://www.drbraun-mentalcoach.de> und <http://www.burnoutwatchers.de>.



Dr. Matthias Braun (1)

Powered by **Burnout Watchers** – Dr. Matthias Braun

Funktionen: **Branchen:** Coaching, Beratung / Consulting,

Specials: Coaching, Gesundheit, Life-Work-Balance,

Tags: Coaching, Gesundheit, Dauerstress, Beruf, Burnout, Matthias Braun,

Dieser Artikel wurde veröffentlicht von: **Redaktion AGITANO**

▶ Drucken