

**Watch out for Burnout**

05.11.2010

**Die fünf Regeln für das Gehirn**

In diesen Beiträgen geht es nicht direkt um Burnout, aber die behandelten Themen wie z. B. Lebensglück, Veränderungen von angewöhntem Verhalten und das eigene Denken sind im Zuge der Burnout-Prävention von immenser Bedeutung.

**Erste Regel**

Dr. Matthias Braun

**Sorgen Sie für ausreichend Bewegung!**

Damit ist nicht exzessiver Sport gemeint, der schnell als Leistungsdruck empfunden wird.

Damit ist regelmäßige und mäßige, d.h. Ihrem persönlichen Vermögen angepasste, Bewegung gemeint.

Ein Spaziergang, Nordic Walking, lockeres Radfahren oder Joggen, entspanntes Schwimmen oder ähnliches.

Wichtiger als die Intensität ist die Regelmäßigkeit! Unser Organismus ist auf Bewegung ausgelegt und nicht auf Dauersitzen im Büro, im Auto, vor dem Fernseher...

Mit Bewegung sorgen Sie nicht nur für vermehrte Sauerstoff-Zufuhr in Ihrem Gehirn und machen es damit leistungsfähiger.

Regelmäßige Bewegung ist ein wahres Wundermittel:

Sie beseitigt nicht nur leichte Verstimmungen, sondern wirkt – bewiesener Maßen – als Antidepressivum (Studie von Psychiater James Blumenthal an der Duke-Universität).

**Zweite Regel****Sorgen Sie für ausreichend Schlaf!**

Auch hier bedeutet "ausreichend" das Maß an Schlaf, das Ihnen – und nur Ihnen – entspricht.

Es gibt zwar unterschiedliche Empfehlungen für die "richtige" Schlafdauer:

Für Säuglinge ca. 13 Stunden, für Erwachsene ca. 8 Stunden und für alte Menschen ca. 5 Stunden.

Tatsächlich und allein maßgeblich ist nach meiner Auffassung aber Ihr persönliches Empfinden. "Hören" Sie auf Ihren Körper und lassen Sie sich von ihm mitteilen, wann Sie und wie viel Schlaf Sie benötigen.

Ihr Organismus wird es Ihnen nicht nur mit erhöhter Leistungsfähigkeit danken, sondern auch mit Gesundheit und letztlich einem längeren Leben. Denn im Schlaf regeneriert sich Ihr Organismus und erneuert, was zu erneuern ist!

**Dritte Regel****Verbannen Sie Stress aus Ihrem Leben!**

Wenn Ihr erster Gedanke war, "Oh Gott – wie soll ich das denn schaffen", möchte ich Sie beruhigen.

Dann auch hier gilt: Besser kleine Schritte gehen und das Leben Stück für Stück entspannen, als gar nichts zu unternehmen oder von sich zu fordern, IMMER locker zu sein.

Erlernen Sie eine Entspannungstechnik, die Ihnen liegt und die Ihnen gefällt und bauen Sie diese fest in Ihren Tagesablauf ein – wie etwa das Zähneputzen.

Stress sorgt nicht nur dafür, dass Ihr Gehirn an Leistungsfähigkeit enorm einbüßt – Stichwort "Prüfungs-Blackout".

Er schädigt vielmehr Ihren Organismus auf Dauer nachhaltig.

Und wenn es erst einmal zu körperlichen Beschwerden kommt – Migräne, Magenschmerzen, Tinnitus, Hörsturz oder noch schlimmeres – dann ist es 5 vor 12, wenn nicht gar 5 nach 12!

**Vierte Regel****Seien und bleiben Sie neugierig!**

Wir sind wirklich gute, weil natürliche Entdecker. Es liegt in unserer Natur, zu entdecken, Dingen auf die Spur zu kommen, sie zu untersuchen und herauszufinden, "was die Welt im Innersten zusammenhält".

Bewahren Sie sich Ihre Offenheit für Neues und nehmen Sie immer wieder einmal – Ihnen adäquate –

Herausforderungen an.

Nichts fördert unser Gehirn so sehr, wie im rechten Maß gefordert zu werden!

Aufgaben und Probleme zu bewältigen, stellte sich als bei weitem effektiver für die Erhaltung der mentalen Gesundheit und geistigen Fitness heraus, als etwa Gehirnjogging oder ähnliches.

Während letztere Methoden immer nur einzelne und isolierte Fähigkeiten trainieren, sorgt die ganz natürliche Haltung, sich Herausforderungen, Aufgaben und Problemen des alltäglichen Lebens aktiv zu stellen, für eine umfassende Stärkung unseres intellektuellen und emotionalen Systems.

Ihr Gehirn dankt es Ihnen mit umfassender Leistungssteigerung (heute durch bildgebende Verfahren in Form vermehrter Synapsenbildung nachweisbar) und Resistenz gegen Demenz, Depression und Alzheimer.

### **Fünfte Regel**

#### **Lachen Sie immer wieder einmal von Herzen!**

Es muss ja nicht gleich ein Kurs in "Lachyoga" sein – der allerdings ebenfalls sehr wirksam sein kann, nämlich dann, wenn er dem entspricht, was SIE sich wünschen.

Ansonsten bietet das "normale" Leben auch hier jede Menge Anlässe und Möglichkeiten, dem Lachen zu fröhnen und Lachen zu genießen:

Schauen Sie sich einen Film an, der Ihrem Humor entspricht. Lassen Sie sich ein paar Witze erzählen oder erzählen sie selbst einen. Gerade dann, wenn Sie behaupten, keine Witze erzählen zu können – dann hat man die herrliche Gelegenheit, über den vermurksten Witz und sich selbst lachen zu können!

Nehmen Sie sich die Kinder zum Vorbild und lassen Sie sich von deren Lachen einfach anstecken.

Oder lesen Sie einfach den nächsten Artikel – und lachen Sie, wenn er Ihrem Humor entspricht!

---

### **Über Dr. Matthias Braun:**

Dr. Matthias Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger Mental-Trainer und Coach. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4jährigen 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 Teambildung. 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