

Kostenloses Ebook mit Tipps zur Prävention gegen das immer häufiger auftretende Burn-Out-Syndrom.

Das Ebook wird kostenlos von der Seite: [www.cometomove.de](http://www.cometomove.de) bereit gestellt.

Sollten Sie sich überfordert fühlen und die Motivationsbremse Burnout anziehen, dann lesen Sie diese Tipps sorgfältig und steigern Sie Ihre Motivation, ohne sich zu belasten. Werden Sie zufriedener aber nicht verbissener.

## Tipps zur Burn-Out Prävention

Tipps kann nur der nützen, der sie auch tatsächlich umsetzt. Die Wirksamkeit der setzt demnach auch Eigeninitiative voraus, aber sie wirken. Sollte Ihnen die Umsetzung nicht oder nicht zufriedenstellend gelingen, scheuen Sie sich nicht sich unterstützen zu lassen. Dies kann durch gute Freunde, den Partner oder auch einen Therapeuten erfolgen. Es gibt ausgearbeitete Burn-Out Präventions-Programme, die helfen. Machen Sie zuerst unseren Selbsttest, um Ihre Gefährdung festzustellen. Den Test finden Sie auf: [www.cometomove.de](http://www.cometomove.de).

## 7 bewährte Praxistipps für den Privatbereich zur Burn-Out Prävention

### 1. Gezielte Entspannung

Schon 20 Minuten gezielte Entspannung helfen, dem Burn-Out vorzubeugen. Das kann der Spaziergang im Wald, die zurückgezogene Meditation oder auch das Hören der Lieblings CD sein. Gezielt heißt dabei, sich wirklich nur der Entspannung zu widmen. Konzentrierte Gespräche, störender Lärm oder auch die kleine Arbeiten nebenher sind in dieser Zeit tabu, da sie die Entspannung entscheidend stören.

### 2. Vorzugszeit für den Partner / die Partnerin

Fehlender Rückhalt in der Partnerschaft ist oft ein mit entscheidender Faktor beim Fortschreiten eines Burn-Outs. Terminieren Sie deshalb mindestens einen Abend pro Woche fest für Ihre Zweisamkeit und einen gemeinsamen ungestörten Abend. Erholen Sie sich dabei beide.

### 3. Handy ausschalten

Auch das bewusste Abschalten des Handys an mindestens 1 Tag in der Woche ist mittlerweile eine gute Entspannungs-Hilfe. Der Stress wird dadurch vermindert, dass man etwas mehr Freiraum für die eigenen Bedürfnisse hat und nicht jederzeit erreichbar sein muß. Sollte das durch Ihre Arbeit nicht möglich sein, schaffen Sie sich wenigstens einen Vor- oder Nachmittag lang ihr ganz persönliches Ruhefeld, in dem dann keine Anrufe entgegen genommen werden.

### 4. Regelmäßige Bewegung

Seit Jahrtausenden arbeitet der Mensch körperlich und ist in Bewegung. Der Stoffwechsel und die funktionell physiologischen Regulationen sind darauf abgestellt. Erst im letzten Jahrhundert war die sitzende Tätigkeit auf dem Vormarsch. Stress wird nicht mehr körperlich abgearbeitet und staut sich an bei verschlechterten Regulationen. Deshalb sollten Sie mindestens zweimal in der Woche 30 Min. Sport treiben. Die Klassiker: Jogging, Walking, Tanzen oder Fahrrad fahren ohne Leistungsvorgaben eignen nachwievorr hervorragend! Weitere Tipps, wie Sie sich zu Sport motivieren, finden Sie auf unserer Website ([www.cometomove.de](http://www.cometomove.de))

### 5. Gesundes Essen mit Zeit

In Zeiten des wachsenden Fast-Food Konsums nehmen wir uns leider immer weniger Zeit für das Essen. Die Folge davon ist, dass Speisen nicht genügend zerkleinert werden und den Magen übersäuern! Hinzu kommen noch Konservierungsstoffe, künstliche Aromen und ein hoher Fettgehalt. Die Zeit ist knapp und das Essen wird hinuntergeschlungen, um Zeit zu sparen. Lassen Sie sich also bitte Zeit und genießen Sie Ihr Essen in aller Ruhe. Sie werden schnell feststellen, dass Magen- und Darmprobleme so spürbar abnehmen und Sie auch weniger Essen, da Sie dies bewußt machen!

### 6. Körperkontakt pflegen

Körperkontakt beruhigt und viele Körperfunktionen werden über den Hautkontakt wieder normalisiert. Dies gilt für Massagen ebenso wie für einfühlsame Zärtlichkeit. Auch hier nützt die Entspannung. Die Wiederentdeckung der zärtlichen Berührung ist darüber hinaus wohltuend für jede Partnerschaft. Auch hier gilt: Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie mindestens einmal pro Woche 30 Minuten. Dies können Sie auch an Ihrem gemeinsamen Partnerabend (siehe Tipp: 2) einbauen. Setzen Sie sich nicht unter Druck.

### 7. Ausreichend guter Schlaf

Zuwenig oder zu schlechter Schlaf sind Gift für sämtliche Tagesaktivitäten und eine optimistische Grundhaltung. Zubettgehen noch vor Mitternacht nach leichter Bewegung anstelle belastender Eindrücke wie Nachrichten oder Krimis anschauen sorgt für erholsameren Schlaf. Als Einschlafhilfe haben sich auch Schlafrituale wie leichte Einschlafmusik oder leichte Bettlektüre bestens bewährt.

Wenn Sie entspannt einschlafen, dann können Sie auch meist entspannt Schlafen. Der Schlaf wird effektiver und Sie wachen ausgeschlafener auf.

**Diese Tipps haben alle gemein, dass Stress vermieden wird, da er der Auslöser für Hektik und Leistungsdruck darstellt. Nehmen Sie etwas Geschwindigkeit aus Ihrem Leben und Sie können wieder besser steuern. Ihre Leistungen werden zunehmen und nicht abnehmen, wie Sie befürchten.**

## **5 wirksame Anregungen zum gezielten Arbeiten ohne Stress**

**Dabei wird die Motivation verbessert und Sie entlasten sich und Ihr Leben.**

### **1. Delegieren**

Wenn die Arbeit zuviel ist, müssen Sie weiterdelegieren, auch wenn Sie meinen oder wissen, dass das Ergebnis besser wäre, wenn Sie die Arbeit täten.

Ein Gefühl von Unersetzlichkeit ist oft der Beginn von Burn-Out.

Machen Sie den Versuch mit Aufgaben, die aus Ihrer Sicht bei suboptimaler Ausführung möglichst wenig negative Folgen haben.

### **2. Realistische Terminplanung**

Trotz aller Zeitmanagement-Seminare Drückt Sie Ihr Terminplan. Denn es ist schwer, alles exakt zu terminieren, z.B. die Abarbeitung der Email-Flut, gelegentliche Unpässlichkeit, der Small-Talk auf dem Flur. Wenn Termin-Hektik auftritt:

Ein halber Tag und ein Abend bleiben frei von Terminen.

### **3. Alkoholpause**

Alkoholkonsum kann schleichend ansteigen, wenn ein Burn-Out sich verstärkt. Aufgrund der neuro-physiologischen Auswirkungen ist die geistige Leistung am Folgetag deutlich gemindert, wie wissenschaftliche Studien bewiesen haben. Regelmäßiger Genuss von Alkohol kann langfristig auch den Schlaf stören. Wenn es Sie betrifft: Alkoholpause für 6 Wochen!

### **4. Lachen in Gemeinschaft**

Lachen ist gesund – eine alte Weisheit. Lachen normalisiert den Blutdruck, stärkt die Immunabwehr, baut Stress ab. Gemeinsames Lachen stärkt den Team-Geist und die Freude an der Arbeit. Daher: Lassen Sie keine Gelegenheit aus mit Ihren Kollegen und Mitarbeitern zu lachen!

### **5. Innehalten in der Pause**

In Pausen wird zunehmend der Handy-Verkehr erledigt oder anderweitige keine Arbeiten durchgeführt. Pausen können Sie aber besser nutzen, denn Sie erhalten damit Ihre Leistungsfähigkeit und sind danach effektiver.

Daher: Innehalten und kurz die Welt anhalten und damit auch das Hamsterrad, in dem sich alles dreht. Kurzes in sich gehen und Innehalten erfrischt das Gehirn, löst die Anspannung wieder auf und regeneriert Geist und Körper!

**Zusammengestellte Information von A. M. Graf  
für ComeToMove**

[www.cometomove.de](http://www.cometomove.de)

Motivation verbessern. Die Seite, die motiviert: [www.cometomove.de](http://www.cometomove.de)