

● RATGEBER

10 Tipps, die dir helfen, Burnout entgegenzuwirken

Burnout entsteht selten über Nacht — meist ist es das Ergebnis von zu langer Überlastung ohne Ausgleich. Die gute Nachricht: Mit den richtigen Schritten lässt sich der Leidensdruck spürbar mindern. Diese 10 Tipps unterstützen dich dabei, wieder ins Gleichgewicht zu finden.

**Wann professionelle Hilfe sinnvoll ist**

Bei anhaltender Erschöpfung, Schlaflosigkeit oder depressiven Symptomen: Wende dich an deinen Hausarzt oder eine Fachperson. Diese Tipps ersetzen keine medizinische Behandlung.

**Bestandsaufnahme****01**

Eingeständnis: Burnout. Probleme zu verleugnen ist auf Dauer schädigend. Gesteh dir ein, dass der Stress zu viel geworden ist — Hilfe zu suchen zeigt Stärke, keine Schwäche.

02

Veränderung anstossen. Deine bisherigen Lebensumstände haben dich an diesen Punkt gebracht. Überlege, was dich belastet — beruflich wie privat — und wie du diese Belastung reduzieren kannst.

**Prioritäten setzen****03**

Schritt für Schritt. Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor. Erstelle eine Problemhierarchie: Was muss sich jetzt sofort ändern? Was kann warten?

04

Einen Schritt zurücktreten. Verabschiede dich vom Gedanken, alles allein bewältigen zu müssen. Delegiere Aufgaben — bei der Arbeit wie im Haushalt.

05

Nein sagen. Nicht immer leicht, doch befreiend — und eine wirksame Methode, dich selbst zu schützen.



Körper & Nervensystem

06

Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung stärkt Körper und Geist. Auf die richtige Balance kommt es an — strenge Diäten zusätzlich zum Alltagsstress helfen nicht.

07

Einatmen, Ausatmen. Die 4×4-Atmung schafft Ruhe: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden ausatmen — mindestens 4 Minuten lang.

08

Entspannung finden. Yoga, Laufen, progressive Muskelentspannung oder autogenes Training — was zu dir passt, wirkt am besten.



Denken & Beziehungen

09

Autopilot ausschalten. Stress verstärkt negative, oft unbewusste Denkmuster. Werde dir deiner Gedanken bewusst und suche realistischere Alternativen.

10

Kontakte pflegen. In stressigen Zeiten neigen wir zum Rückzug. Gerade jetzt hilft der Austausch mit Partner, Familie und Freunden.

● NÄCHSTER SCHRITT

Du musst nicht warten, bis nichts mehr geht.

Claudia Hausmann unterstützt dich in einem ersten, unverbindlichen Gespräch dabei, deinen Stress zu verstehen und wieder Balance zu finden — persönlich in Gossau ZH oder online.

Kostenloses Erstgespräch →

+41 76 454 82 88 · [healthy-mind.ch](https://www.healthy-mind.ch)