

# 10 Tipps gegen Burnout

Mit diesen 10 Tipps gegen Stress lässt sich der Leidensdruck mindern

## 1. Eingeständnis: Burnout

Probleme zu verleugnen ist nicht nur sinnlos, sondern auf Dauer schädigend. Gestehe Dir ein, dass der Stress in Deinen Leben zu viel geworden ist. Das hat nichts mit Schwäche zu tun – ganz im Gegenteil: wer Hilfe sucht, zeigt große Stärke.

## 2. Veränderung

Deine bisherigen Lebensumstände haben Dich an diesen Punkt gebracht – es ist also an der Zeit etwas zu verändern. Dies kann im Beruf oder im Privaten sein, mit Personen und bestimmten Situationen zusammenhängen. Überlege, was Dich belastet und wie Du diese Belastung loswerden könntest.

## 3. Schritt für Schritt

Begehe in der Behandlung Deines Burnouts nichts dieselben Fehler, die zu diesem Zustand geführt haben: Versuch Dir nicht zu viel auf einmal vorzunehmen. Es kann hilfreich sein, eine Problemhierarchie zu erstellen. Was muss sich jetzt sofort ändern? Woran kannst Du danach arbeiten? Was kann erstmal hintenanstehen?

## 4. Und ein Schritt zurück

Verabschiede Dich von dem Gedanken alles alleine bewältigen zu müssen und tritt einfach mal kürzer. Delegiere auf der Arbeit Aufgaben an Deine Kollegen und lass Dich im Haushalt von Familienmitgliedern unterstützen.

## 5. Nein!

Nein sagen zu können ist nicht immer leicht. Dabei kann es so befreiend sein und ist eine gute Methode um Dich selbst zu schützen.

## 6. Ernährung

Gesundheit kommt von innen, sagt man. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist wichtig für Körper und Geist. Dabei kommt es auf die richtige Balance an. Wer sich zusätzlich zum Alltagsstress eine strenge Diät auferlegt, tut sich damit nichts Gutes.

## 7. Einatmen, Ausatmen

Wahre in stressigen Situationen die Ruhe, zum Beispiel mit der 4x4-Atmung. Bei dieser Technik atmest Du vier Sekunden lang ein (zähle in Gedanken mit: 1-2-3-4) und vier Sekunden aus. Das Ganze wiederholst Du mindestens vier Minuten lang, bei Bedarf auch länger.



## 8. Entspannung

Es gibt viele Möglichkeiten sich zu entspannen. Hier kommt es also ganz auf Deine persönlichen Vorlieben an. Der Eine macht gerne Yoga, der Andere fährt beim Laufen runter. Du könntest auch Techniken wie die Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training ausprobieren.

## 9. Autopilot ausschalten

Typisch für stressige oder depressive Phasen ist eine negative Denkweise. Diese belastenden, verzerrten Gedanken verstärken den empfundenen Stress und das Ausbrennen noch weiter. Sie laufen meist automatisch und unbewusst ab. Versuche Dir Deiner negativen Gedanken bewusst zu werden und überlege Dir realistische bzw. positive Alternativen.

## 10. Kontakte pflegen

In stressigen Zeiten neigen wir dazu uns zurückzuziehen. So verlockend es auch sein mag sich einzugeln – gerade jetzt solltest Du den Kontakt zu Deinem Partner, Familienmitgliedern und Freunden suchen. Sich einer nahestehenden Person anzuvertrauen, kann eine große Entlastung sein.

