

## **Burn-Out Vorbeugung**

### **Prävention gegen Burn-Out**

Setzen Sie sich Ziele, die Sie erreichen können!

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Messlatte nicht zu hoch liegt! Zerlegen Sie Ihre Ziele in Teilziele, die innerhalb eines Jahres erreicht werden können.

### **Vergeuden Sie nicht Ihre Energie damit, andere verändern zu wollen!**

Akzeptieren Sie andere so wie sie sind und hören Sie auf damit, andere verändern zu wollen.

### **Trennen Sie Arbeit und Freizeit!**

Achten Sie auf Ihre Arbeitszeiten, halten Sie diese ein. Lassen Sie nicht zu, dass Überstunden zum Normalzustand werden.

### **Es gibt auch ein Leben außerhalb der Arbeit!**

Versuchen Sie in Ihrer Freizeit Dinge zu tun, die ein Kontrastprogramm zum Beruf sind. Je weiter weg von beruflichen Themen desto besser. Vermeiden Sie, in Ihrer Freizeit Interessen zu verfolgen, die mit Ihrer Arbeit zu tun haben. Nutzen Sie Entspannungsverfahren wie z.B. Autogenes Training um abschalten zu können.

### **Freundschaften und Familienkontakte sind wichtig!**

Die Zeit für Freunde und Familie sollte einen hohen Stellenwert bekommen. Bewerten Sie diese Zeiten als mindestens so wichtig, wie die Arbeitszeit. Pflegen Sie Ihre Freundschaften, gut wäre es, wenn dazu auch Personen gehören, die nicht zu Ihrer Berufsgruppe gehören.

### **Gönnen Sie es sich auch einmal absichtlich zu trödeln!**

Wenn Sie es sich erlauben, signalisiert Ihnen Ihr Körper, wenn Sie Zeit zum trödeln einplanen sollten. Sich mit eher unwichtigen Dingen zu beschäftigen ist wichtig für Ihre psychische Gesundheit! Bewerten Sie diese Zeit nicht als verloren, sondern für Ihr psychisches Gleichgewicht als wichtige Zeit.

### **Mit dem Wissen um Macht und Machtlosigkeit umgehen!**

**Wenn Sie Führungsverantwortung haben:** Erkennen Sie, dass Sie Macht haben, vor allem im Umgang mit sozial Schwächeren. Erkennen Sie, dass andere dieses Machtgefälle wahrscheinlich deutlicher als Sie wahrnehmen.

### **Lernen Sie Ihre Grenzen kennen und respektieren Sie diese!**

Achten Sie darauf, für sich selbst bestimmte Grenzen zu akzeptieren und einzuhalten und seien Sie im Umgang mit anderen ehrlich. Lassen Sie es den anderen wissen, wo Ihre Grenzen sind.

### **Regeln Sie den Umgang miteinander!**

Vereinbaren Sie mit anderen Regeln für den Umgang miteinander und verabreden Sie auch die Konsequenzen bei Regelverstößen. Achten Sie darauf, dass Sie sowohl die Regeln wie auch die Konsequenzen als für Sie gültig einhalten.

### **Übernehmen Sie neue Aufgaben oder neue Tätigkeitsfelder!**

Planen Sie Ihr Berufsleben so, dass sich in regelmäßigen Abständen die Aufgaben und Schwerpunkte Ihrer Arbeitsfelder verändern. Als kritisch gilt der Zeitraum zwischen dem dritten und fünften Jahr. Lassen Sie sich durch Supervision in Ihrer beruflichen Aufgabe unterstützen.

### **Gehen Sie in Urlaub!**

Machen Sie in regelmäßigen Abständen wirklich Urlaub! Urlaub heißt: Sie sind für niemanden erreichbar. Und erlauben Sie es sich nicht, sich im Urlaub mit Themen zu beschäftigen die mit Ihrer beruflichen Situation zu tun haben.

### **Und wenn alles sonst nicht hilft: Kündigen Sie !**

Schaffen Sie es langfristig nicht Ihre Situation zu verändern, dann kündigen Sie! Dies scheint im ersten Moment schwierig, doch dabei können Sie sich auch gerne durch mich und mein Angebot des Coaching helfen lassen!

Sie bezahlen es physisch und psychisch noch mit viel mehr Anstrengung, wenn Sie langfristig in einem Burn-Out stecken.