

## TIPPS ZUR INDIVIDUELLEN BURN-OUT-PRÄVENTION

- Grenzen Sie Berufsleben vom Privatleben möglichst gut ab.
- Weg vom übertriebenen Perfektionismus!
- Ansprüche an sich und andere überdenken – „Was passiert, wenn ich weniger arbeite?“
- Hinterfragen Sie innere Antreiber, wie z.B:
  - Ich muss perfekt sein.
  - Ich muss stark sein.
  - Ich muss es allen recht machen.
  - Ich muss mich anstrengen.
  - Ich muss schnell sein.
- Erkennen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse, und handeln Sie danach – reservieren Sie sich dafür Zeit.
- Lernen Sie, Ihre persönlichen Grenzen zu erkennen und sich und anderen zeitgerecht welche zu setzen. Körperliche Symptome sind ein guter Indikator, um Belastungen anzuzeigen.
- „Tägliches Zähneputzen für die Seele“ – Gönnen Sie sich etwas, belohnen Sie sich, genießen Sie!
- Unterbrechen Sie den Arbeitsalltag und den Arbeitsablauf bewusst, planen Sie längere Auszeiten (zwei bis drei Wochen Urlaub).
- Lernen Sie sich bewusst zu entspannen (Wandern in der Natur, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Yoga usw.), und betreiben Sie gut dosierten Ausgleichssport. Körperliche Aktivitäten fördern die Lebensfreude, und Verspannungen im Körper können dadurch aufgelöst werden.
- Sichern Sie sich soziale Unterstützung: z.B. Gespräche mit KollegInnen, aber auch im Freundeskreis und in der Familie.
- Entwickeln Sie individuelle Kompetenzen wie Zeitmanagementtechniken. Lernen Sie z.B. den Unterschied erkennen zwischen „Was ist wichtig?“ und „Was ist dringend?“