



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Burnout Prophylaxe - Wenn die Seele brennt ...

Wie entsteht Burnout

Burnout ist in den letzten Jahren vermehrt in aller Munde. Längst sind es nicht nur Manager und Geschäftsführer, die davon betroffen sind. Menschen sind im wahrsten Sinne des Wortes ausgebrannt, am Ende ihrer Energien. Erschöpft, kraft- und mutlos. Oft begleitet von Ängsten, Depression, Schlafstörungen, Bluthochdruck und anderen körperlichen und psychischen Symptomen.

Viele finden keine Möglichkeiten, Ihre Batterien wieder neu aufzuladen, Ihre Akkus zu stärken. Vielmals verstärken sich bei Betroffenen auch private Probleme. Nichts ist mehr, wie es war. Einst belastbare, kraftvolle Menschen scheinen wie ausgewechselt.

Enthusiasmus –

Stagnation –

Frustration –

Rückzug –

Burnout

Auswirkungen von Burnout

Der Körper ist durch Stress in permanentem Alarmzustand. Folgen sind Konzentrationsstörungen, geschädigtes Immunsystem, Probleme im Herz-Kreislaufsystem, Magen-Darm-Erkrankungen, Muskelverspannungen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Depression, Aggression, Zynismus, Niedergeschlagenheit, Ungeduld, Reizbarkeit ...

Um Burnout zu vermeiden, oder den Weg aus einer bestehenden Stressfalle zu finden, haben wir einige Bausteine für Sie zusammen gestellt, die Ihnen helfen sollen, aus der Negativspirale auszusteigen.



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Sich ein wenig zu disziplinieren kann helfen

Strukturieren Sie Ihre Tage - Rituale können Halt geben

- Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf. Das Schlafbedürfnis ist individuell, zwischen 6 und 10 Stunden.
- Versuchen Sie so gut es geht negativen Auswege (z.B. Alkohol, Fernsehen zur Ablenkung, Schokolade ...) zu vermeiden!
- Frühstück mit Familie, Morgenspaziergang, 5-Minuten für mich, die Duftkerze beim Nachhausekommen. Sie finden sicher etwas.
- Meditativer Mittagsschlaf kann erholsam sein.
Jedoch maximal 15-30 Minuten, ansonsten stört es Ihren Nachtschlaf.
- Regelmässige Pausen, mehrere kleine Minipausen dürfen sein, einfach Mal zurücklehnen und pausieren.
- Abendspaziergang

Gönnen Sie sich Bewegung

- Ausdauerbewegung, Radfahren, Laufen, Walken
- Erlebnisbewegung, Wandern, Schwimmen ... alles, was Ihnen Spass macht!
- Auch kleine Bewegungen im Alltag sind sinnvoll und helfen, Ihr Körpergefühl zu bewahren.
- Strecken zwischendurch am Stuhl, ein wenig auf und ab vor dem geöffneten Bürofenster.
- Kreatives Bewegen, tanzen, swingen zur Lieblingsmusik ...

Locken Sie Ihre Sinne wieder hervor, das macht Sie wieder lebendig

- Ihre Ohren - Lieblingsmusik hören, schwungvolle Rhythmen oder auch Entspannendes
- Ihre Augen - Fotos vom Urlaub, von schönen Erinnerungen anschauen
und die Fantasie auf eine Reise schicken
- Ihre Nase Angenehme Düfte wirken inspirierend, ein duftiges Bad, eine Duftlampe neben dem Sofa,
Ihr Lieblingsparfum auf Ihrem Hausanzug ...
- Hmm Lecker - Geschmackssinne verwöhnen, leckeres Essen, gönnen Sie sich was!
- Ihre Haut - Handschmeichler, wie weich ist Ihr Badetuch?
Wann haben Sie sich zuletzt mit duftender Bodylotion eingecremt, sich eine Massage gegönnt?
- Lassen Sie Luft und Licht an Ihren Körper - an Ihre Haut, in Ihre Lungen! Auch im Büro!



FRANZISKA MÜLLER
Institut für Beratung & Gesundheit
ZSR-ASCA F345749

Entspannung für Körper, Seele und Geist

Autogenes Training

PMR

Entspannungsgeschichten

Körperreisen

Massagen

Craniosakraltherapie

Maltherapie

Yoga

Meditation

Bilder, Geschichten, Gedichte visualisieren – Kino im Kopf

Wahrnehmungsübungen

Achtsamkeitsübungen

Atemübungen

Gedanken bewusst wahrnehmen

Gedanken bewusst auch mal vor die Tür schicken

Ihr Ziel sollte sein, die Stressspirale zu durchbrechen und neuen Sinn und Bewältigungsstrategien im Leben zu finden.

Tun Sie, was Ihnen Spass macht!

Pflegen Sie soziale Kontakte!

Gehen Sie aus, treffen Sie Freunde!

Gönnen Sie sich genügend Auszeiten und Urlaub.

Lernen Sie z.B. zu delegieren und lernen Sie Ihre Bedürfnisse genauer kennen.

Schmieden Sie Zukunftspläne, nicht nur berufliche!

Und wenn scheinbar nichts mehr geht? Dann sind wir jederzeit gerne bereit, mit Ihnen gemeinsam einen Weg zu finden, sodass Sie wieder Lust am Leben finden und selbiges mit Freude neu gestalten lernen.

Es grüssen Sie herzlich Franziska Müller & Therapeutinnenteam