

TIME OUT – STATT BURN OUT

Lauter englische Schlagwörter, die auf Deutsch meinen: „Nimm Dir lieber regelmäßig eine Auszeit, anstatt bis zum Umfallen zu arbeiten und auszubrennen“.

Burn-out ist keine Krankheit sondern ein jahrelanger schleichender Prozess, der körperlichen, geistigen und seelischen Erschöpfung. Menschen die ausbrennen, sind beruflich oder privat weit überdurchschnittlich motiviert. Sie beweisen sich und anderen, dass sie zu großen Leistungen fähig und bereit sind, ein hohes Maß an Verantwortung zu tragen. Mit Leidenschaft und Engagement haben sie im Laufe der Jahre immer mehr Aufgaben übernommen, ohne zu merken, dass irgendwann der Punkt erreicht war, an dem sie sich selbst, ihre körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte vollkommen überschätzt haben. Sie übersehen die

- **Symptome der allgemeinen Erschöpfung** wie zum Beispiel Blutdruck – und Pulserhöhung, Atembeschwerden, Denkblockaden, Depressionen.
- **Psychischen Folgen** wie zum Beispiel Verlust von Lebensfreude, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, gesteigerte Aggression, Konflikte im privaten Bereich, Gefühl der Wertlosigkeit, depressive Verstimmungen.
- **Verhaltensveränderungen** wie zum Beispiel Hast und Ungeduld, vermehrtes Suchtverhalten, unkoordiniertes Arbeitsverhalten, konfliktreicher Umgang mit Menschen.

Burn-out bedeutet: Ganzheitliche Erschöpfung in allen Bereichen –

- **Körperlich** - Ich kann nicht mehr.
- **Psychisch** – Ich freue mich über nichts mehr.
- **Geistig** – Ich habe keine Einfälle mehr.
- **Sozial** – ich habe keine Freunde mehr.

Wie können Sie diese neue „Berufskrankheit“ vermeiden?

Erarbeiten Sie sich Ihr eigenes Konzept mit folgenden wichtigen Punkten -

- Ehrliche Inventur des bisherigen Lebens.
- Erkunden Sie die Risikofaktoren im Lebens- und Arbeitsstil.
- Überdenken Sie Ihr Zeitmanagement und Arbeitsorganisation.
- Achten Sie auf die richtige Einstellung und übernehmen Verantwortung. Nicht Wirtschaft, Politik, schnelllebige Zeit, Erziehung, Druck sind schuld, sondern wir waren unachtsam mit uns selbst.
- Strategien zur Bewältigung negativer Erschöpfung durch Bewegung, Sport, Ernährung, Muße, Maß und Meditation.
- Setzen Sie Ihre geplanten Veränderungen konsequent um.
- Nehmen Sie sich bewusst genügend Zeit für Ihre Familie, Partnerschaft, Freizeit und Beruf.

Vorteile durch ein erfolgreiches Anti – Stress - Programm

- Sie sind erfolgreicher im Beruf und Privatleben!
- Sie wissen, was Sie wollen!
- Sie akzeptieren Ihre Grenzen und können Arbeit auch delegieren!
- Sie genießen Ihre Freizeit!
- Sie haben mehr Spaß und Freude am Leben!
- Sie sind gelassener, das macht Sie attraktiver!
- Sie lassen sich nicht mehr aus der Ruhe bringen!

Viel Spaß und Erfolg auf Ihrem Weg. Leben Sie Ihr Leben achtsam, bewusst und dankbar.



Iris B. Grassl

Psychologische Beraterin Dipl., Coach / Mental Trainerin für
die Gesundheitsregion^{plus} LKR GAP