

Watch out for Burnout

15.10.2010

Aktive Burnoutprävention

Dr. Matthias Braun

Die besten Maßnahmen gegen Stress im privaten Bereich

In der vorigen Kolumne haben wir miterlebt, wie Erika dem Würgegriff des Burnout mit professioneller, diskreter Hilfe gerade noch entkommen konnte. Stressquellen gibt es überall. Im privaten wie im beruflichen Bereich. Sehen wir uns heute an, was wir aktiv tun können, um zu viel Stress auch noch im privaten Bereich zu vermeiden.

1. Genügend Schlaf

Wir leben in einer Schlafmangelgesellschaft (Fernsehen bis weit nach Mitternacht und Aufstehen um 6.30 Uhr) und züchten so selbst eine so genannte "reizbare Schwäche" mit Müdigkeit, Mattheit und Abgeschlagenheit nach außen sowie innerer Unruhe, Nervosität und Angespanntheit im Inneren. Das kann zunehmend zu Reizbarkeit und gelegentlicher Explosivität bzw. Aggressivität führen. Ein berufstätiger Mensch mit zehn bis zwölf Stunden Arbeitspensum braucht aber sieben einhalb bis acht Stunden Schlaf, um seine Leistungsfähigkeit auf Dauer zu erhalten...

2. Körperliche Aktivität

Ideal ist ein tägliches Bewegungspensum von ca. 30 Minuten. Im Freien! Bei Tageslicht! Laufen oder Walken im Wald, Fahrradfahren, Schwimmen oder Gymnastik.

3. Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung bedeutet viel Obst und Gemüse, Nüsse als Gehirnnahrung, wenig rotes Fleisch und 2 Liter Flüssigkeit am Tag – selbstverständlich alkoholfreie Flüssigkeit!

4. Aufputschmittel in Maßen und Suchtmittel streng meiden

Zwei Tassen Kaffee am Tag schaden meist nichts, ab sechs Tassen besteht aber Kaffee-Sucht. Kleine Mengen Alkohol können u.U. sogar die Blutgefäße schützen und so die Gefahr von Cholesterinablagerungen verringern. Für Männer gilt die Regel, ein Viertel Liter Wein oder ein halber Liter Bier, bei Frauen sollte es wegen der geringeren Muskelmasse (Alkoholabbau) die Hälfte sein.

5. Ruhephasen einplanen und Entspannung lernen

Sowohl im Beruf als auch am Abend oder Wochenende müssen echte Ruhephasen eingeplant werden. Damit eine wirkliche Regeneration eintreten kann, sollten Sie sich zumindest am Wochenende und am Abend mindestens 2 Stunden Zeit nehmen. Schützen Sie Ihre Erholungszeiten vor dem Zugriff von Freunden, Familie oder der Verwandtschaft. Lernen Sie auch eine Entspannungstechnik wie Meditation, Yoga oder Autogenes Training. Oder üben Sie sich immer wieder in der Kunst des „einfach Faulenzens“. Damit sollten Sie am besten sofort beginnen. Denn am besten beherrschen Sie eine solche Technik bereits, wenn es wirklich drauf ankommt: im Burnout-Fall!

6. Hobbies und Kontakte pflegen

Lebenslanges Lernen, Kreativität und Geselligkeit sind absolut wichtig für psychosoziale Gesundheit. Aber – ersetzen Sie bitte am Wochenende nicht den Stress in der Arbeit durch „Freizeit-Stress“. Oft wird dieser als Ausgleich für den Frust im Job genutzt, wenn eigentlich Ausruhen angesagt wäre. Schon im Altertum war bekannt, dass Anspannung und Entspannung, Arbeit und Ausruhen einander ablösen müssen, damit der Mensch gesund und leistungsfähig bleibt! Vita activa und vita contemplativa – eine Regel, die gerade heute extrem wichtig ist!

7. Die spirituelle Ebene fördern

Gerade der beruflich sehr engagierte „Macher“ wird sich nicht leicht damit identifizieren können. Trotzdem sollten man im Hinterkopf behalten: Seien und bleiben Sie offen, entwickeln Sie im Stressfall neue Lebensstrategien und fragen Sie sich immer wieder auch, was gerade schwierige und stressige Situation Ihnen womöglich „sagen“ wollen. Gilt es etwas zu „lernen“ oder zu „begreifen“? Dankbarkeit macht zufriedener und fördert die innere Gelassenheit.

Wenn es Ihnen gelingt, auch nur einige dieser Tipps relativ regelmäßig zu beachten, sind Sie auf einem guten Weg der aktiven Burnoutprävention. Ganz besonders wichtig ist es, soziale Aspekte nicht zu vernachlässigen und die Beziehungen zu Freunden aktiv zu pflegen.

Das nächste Mal geht es dann um die Vermeidung von beruflichem Stress.

Über Dr. Matthias Braun:

Dr. Matthias Braun ist Rechtsanwalt und selbständiger Mental-Trainer und Coach. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4jährigen Geschäftsführertätigkeit in München gründete er das Institut für mentale Leistungssteigerung. Das Institut bietet ein breit gefächertes Trainings- und Coaching-Angebot aus den Bereichen Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung, Kommunikation und Teambildung. Dr. Matthias Braun ist Experte für Burnout. Sein großes Anliegen zu diesem Thema stellt die nachhaltige Burnout Prävention dar. Deshalb hat er das Konzept der BurnoutWatchers® entwickelt. Näheres zu ihm und seinen Aktivitäten finden Sie unter: <http://www.drbraun-mentalcoach.de> und <http://www.burnoutwatchers.de>.



Dr. Matthias Braun (1)

Powered by **Burnout Watchers – Dr. Matthias Braun**

Funktionen: **Branchen:** Coaching, Beratung / Consulting,

Specials: Coaching, Gesundheit, Life-Work-Balance,

Tags: Coaching, Gesundheit, Dauerstress, Burnout, Matthias Braun,

Dieser Artikel wurde veröffentlicht von: **Redaktion AGITANO**

» Drucken