Jürg Hartmann
Beratung, Coaching & Supervision
Wellenbergstr. 39
Tel. 052 720 10 42

praxis.hartmann@bluewin.ch
www.hartmann-coaching.ch

8500 Frauenfeld 2009

Tipps: Was Sie zunächst selber tun können, um ein Burnout zu verhindern

www.burnoutnet.at (Dr. G. Possnigg)
www.burnout-coaching.ch (Jürg Hartmann, Frauenfeld 2006/09)

1. Gehen Sie überlegt und ökonomisch mit Ihren Kräften um, **teilen** Sie Ihre Kräfte **ein**. Auch wenn Sie es anfangs nicht glauben, Sie haben nur begrenzte Energiereserven. **Planen** Sie, grundsätzlich!

2. Achten Sie auf ihren **Arbeitsablauf**, erkunden Sie Ihren persönlichen Tagesrhythmus und teilen Sie Ihren **Stundenplan** nach Leistungsgipfeln und –tälern ein. Ein Morgenmensch braucht einen anderen Ablauf als ein Abendmensch.

3. Bauen Sie jede Stunde **Kurz-Pausen** ein (fünf Minuten genügen). Keine Zigarette! Wenn möglich bewegen Sie sich in dieser Zeit in der frischen Luft oder am offenen Fenster.

4. Gönnen Sie sich einmal im Verlauf des Arbeitstages mindestens eine **zwanzig-minütige Pause** in der sie den Arbeitsplatz verlassen. Sie können Entspannungsübungen machen oder spazierengehen. Wichtig ist, dass in dieser Zeit **keinerlei** neue **berufliche Inhalte** in Ihren Wahrnehmungskreis gebracht werden.

5. Schaffen Sie sich bewusst Gelegenheiten, in denen Sie Ihren **Stresspegel herunterfahren**. Dazu können Kurzentspannung, Kurzmeditation und viele Arten von Ablenkung dienen.

6. Alkohol, **Beruhigungs-** und andere Sucht**mittel** sind **keinesfalls geeignet** um Stress abzubauen. Vermeiden Sie all jene Situationen, in denen deren Gebrauch zum „Muss" wird! (Nachmittags-Cafe mit Cognac...)

7. Sichern Sie sich einen **Privatbereich**, in dem berufliche Belange tabu sind. Stehen Sie zu Ihrem Privat- und Intimbereich. Auch die Familie, Freunde und Hobbies haben ihren Platz.

8. **Sprechen Sie** über Ihre Probleme mit den Kolleginnen und Kollegen. Es kann sehr erleichtern, wenn Sie merken, dass andere dieselben oder ähnliche Sorgen haben (sich mit-teilen heisst ja, seine Probleme mit anderen teilen).

9. Suchen Sie sich einen beruflichen Wirkungsbereich, in dem Sie die Kontrolle behalten. Das kann etwas ganz Kleines sein wie etwa die **Gestaltung des Arbeitsplatzes.**

10. Bestehen Sie auf adäquate Entlöhnung, Wertschätzung durch Vorgesetzte und **menschlichen Umgang** miteinander. Es gibt auch eine „**Gesprächskultur**".