

# 7 Tipps gegen Burn-out zur direkten Umsetzung

„Stellen Sie sich vor, Sie gehen in Rente und hatten noch keinen Burn-out“, scherzte vor gut einem Jahr ein Personalverantwortlicher eines deutschen Großkonzerns. „Ein ordentlicher Burn-out gehört einfach zu unserem Leben“, behauptete er. Leider hat dieser Manager den Jahreswechsel nicht mehr erlebt. Machen Sie es besser! Setzen Sie die folgenden Tipps erfahrener Coaches und von Burn-out-Betroffenen um, damit Sie und Ihre Mitarbeiter gesund bleiben in Ihrem Job.

## 1. Sabine Widi-Tessler, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin:

„Ein achtsamer Umgang mit Körper, Geist und Seele, sich viel in der Natur aufzuhalten und ganz einfach gezielte Fitness sowie ein soziales Netzwerk sind die wirksamsten Mittel, um erst gar nicht in einen Burn-out hineinzukommen. Jeder braucht etwas anderes, um Ausgleich zu finden. Und der ist der Schlüssel dazu, sich nicht zu überfordern. Als ehemalige Betroffene möchte ich Ihnen an dieser Stelle noch einen persönlichen Tipp mitgeben: die Offenheit zu sich selbst. Wenn Sie Ihren Körper und Ihr Leben und Ihre Interessen vernachlässigen, dann gibt es irgendwann eine Reaktion. Wir Menschen sind darauf trainiert zu ‚reagieren‘. Bleiben Sie stets aufmerksam sich selbst gegenüber und machen Sie sich Ihre eigenen Bedürfnisse klar. Sie können sie mal für eine gewisse Zeit in einer Stresssituation vernachlässigen, wenn es nicht anders geht, aber nicht ständig!“

## 2. André M. Richter, Diplom-Volkswirt, Fachbuchautor und Coach:

„Halten Sie die Dinge einfach und planen Sie nicht mehr als nötig! Streichen Sie Ihr Perfektionismus-Denken – das gelingt Ihnen, wenn Sie einfach nur anfangen zu tun. Glauben Sie an sich und gehen Sie unbeirrt Ihren eigenen Weg! Leben Sie jetzt – genießen Sie Ihr Leben und freuen Sie sich auch über Kleinigkeiten!“



## 3. Annette Westphalen-Ollech, MunterMacherei, Stressabbau für Körper, Geist und Seele:

„Üben Sie sich in Achtsamkeit und Wahrnehmung. Besinnen Sie sich auf Ihre eigenen Werte und Bedürfnisse und akzeptieren Sie sich und andere jeweils als Ganzes. Tauschen Sie ein ‚Ich muss‘ gegen ein ‚Ich möchte ...‘, deshalb...‘. Kommunizieren Sie wertschätzend mit Ihrem Umfeld und wählen Sie Ihren eigenen Weg. Dann werden Sie ihn mit Erfolg gehen. Selbst wenn Sie unterwegs Kurskorrekturen vornehmen – es kommt darauf an, Ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten.“

## 4. Emina Mazak, mazemi Coaching @ Consulting:

„Machen Sie sich die Rückgewinnung einer Tagesstruktur, Sinnstiftung und das Rückholen der Lebensfreude zum Ziel. Die größte Hebelwirkung entfaltet sich, wenn Sie begreifen, welche Dynamiken, Zusammenspiele und Ursachen hinter Ihrem Verhalten stehen. Holen Sie sich hierzu professionelle Hilfe durch einen Coach, der Ihnen die richtigen Fragen stellt, um herauszufinden, was Ihnen gut tut, und arbeiten Sie zusammen mit diesem alle Punkte strategisch ab.“

## 5. Sylvia Berg, Lehrerin:

„Um dem Burn-out zu entkommen, müssen Sie erstmal raus aus Ihrem Hamsterrad. Suchen Sie sich professionelle Hilfe, damit Sie wieder lang-



Sie in der Burn-out-Spirale bereits stecken, werden Sie die Schritte nach und nach und in Ihrem Tempo verinnerlichen.“

Peter Buchenau, Autor „Burnout: Von Betroffenen lernen“,  
Keynotespeaker und Trainer zu Stress- und  
Burn-out-Prophylaxe

ANZEIGE

sam zu sich selbst finden und wieder Zugang haben zu den Dingen, die Ihnen gut tun und Spaß machen.“

**6. Rosemarie Bleil, Expertin für Burn-out und Burn-out-Prophylaxe in der Pflege:**

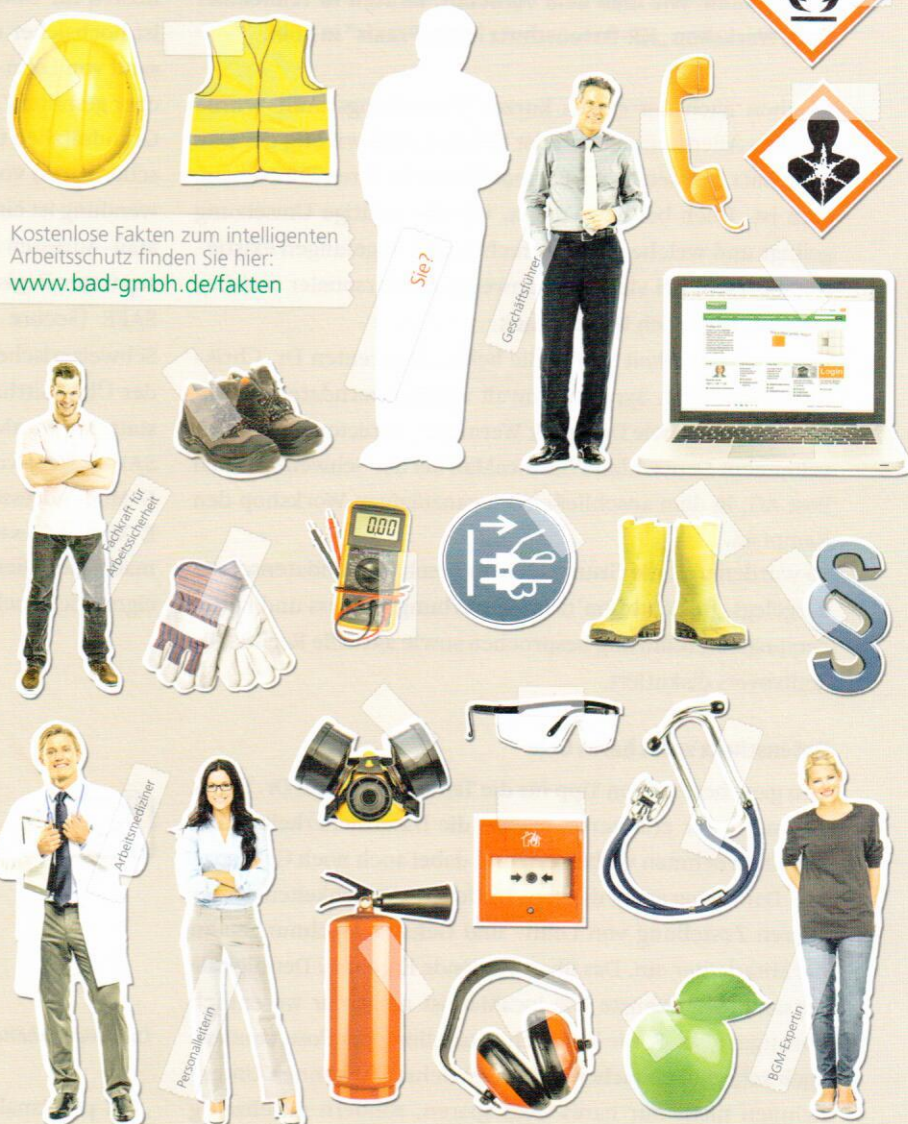
„Ein Tipp zur Vermeidung von Rückfällen: Nach einem heftigen Burn-out kann es passieren, dass sich das alte Muster wieder einschleicht. Schnell und effizient helfen dann Klangschaalen mit ihren Obertönen, denn sie bringen Ihr Gehirn sofort in einen so genannten Alphazustand, der Ruhe und Entspannung in kurzer Zeit eintreten lässt. Eine kleine Auszeit, um Kraft zu holen für die weitere Arbeit. Ich habe meine Klangschaale immer bei mir, einen tiefen erdigen Ton, das funktioniert immer.“

**7. Petra Drasl, Dipl. Burn-out-Prophylaxe-, Mental- und Entspannungstrainerin, Autorin:**

„Und wenn es doch passiert ist: Akzeptieren Sie Ihren Zustand, nehmen Sie dann professionelle Hilfe an, tun Sie das Neue und Gesunde und behalten Sie es bei. Jeder dieser Schritte kostet Sie Kraft und Zeit. Je nachdem, wie weit

Intelligenter Arbeitsschutz

Mehr als die Summe seiner Teile



Kostenlose Fakten zum intelligenten Arbeitsschutz finden Sie hier:  
[www.bad-gmbh.de/fakten](http://www.bad-gmbh.de/fakten)

Mehr Infos zum Thema unter 0800/124 11 88

Die B-A-D-Gruppe betreut mit mehr als 3.500 Experten in Deutschland und Europa 250.000 Betriebe mit 4 Millionen Beschäftigten in den unterschiedlichsten Bereichen der Prävention. Damit gehört die B-A-D GmbH mit ihren europäischen TeamPrevent-Tochtergesellschaften zu den größten europäischen Anbietern von Präventionsdienstleistungen (Arbeitsschutz, Gesundheit, Sicherheit, Personal).

