

WIE KANN ICH EINEN BURNOUT GEZIELT VORBEUGEN?

1. KÖRPERLICHE BEDÜRFNISSE BEACHTEN:
AUSREICHEND SCHLAFEN, GESUNDE
ERNÄHRUNG, ZEIT FÜR ESSEN UND
KÖRPERPFLEGE
2. BEWEGUNG UND SPORT
3. PERFEKTIONISTISCHE LEISTUNGSANSPRÜCHE
KRITISCH ÜBERPRÜFEN UND EIGENE
LEISTUNGSGRENZEN AKZEPTIEREN
4. KLEINE DINGE IM ALLTAG BEWUSST GENIESSEN
UND DANKBARKEIT DAFÜR EMPFINDEN
5. REGELMÄSSIG KLEINE PAUSEN AM TAG
EINLEGEN
6. SCHWIERIGKEITEN NICHT ALS BEDROHUNG,
SONDERN ALS HERAUSFORDERUNG ANSEHEN
7. SICH SELBST ÖFTERS LOBEN
8. BALANCE ZWISCHEN BERUF- UND PRIVATLEBEN
SCHAFFEN
9. SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN
10. NEIN SAGEN LERNEN (OHNE SCHULDGEFÜHLE)
11. MIT ANDEREN ÜBER DIE EIGENEN PROBLEME
SPRECHEN UND NACH LÖSUNGEN SUCHEN