

# PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Rolf von Berg

## Vorsicht Burnout!



**Die Kunst der Selbstheilung  
oder wie Du ohne Arzt und Psychiater der  
Burnout-Falle entkommst.**

# Vorwort

Hilfe, ich brenne aus...



...ich kann nicht mehr! Immer mehr von uns fühlen sich „ausgebrannt“, doch die wenigsten begreifen oder sehen, wie gefährlich dieser Zustand ist. Statt nach einem Ausweg aus der prekären Lage zu suchen, greifen sie zu Tabletten, Alkohol oder anderen Drogen. Statt auf ihren Körper zu hören, reden sich ein, die Situation immer noch im Griff zu haben.

Gehörst auch Du zu denen, die ständig unter Zeitdruck stehen? Fühlst Du Dich unentbehrlich, obwohl Du merkst, dass die tägliche Arbeit zur Belastung wird? Hast Du öfter das Gefühl, dass Dir alles zu viel wird?

Bist Du häufig gereizt und aggressiv? Streikt Dein Körper immer öfter? Wird Dein Schlaf immer schlechter und schleichen sich am Tag Konzentrationsstörungen ein? Hast Du sexuelle Probleme? Höchste Zeit, dass Du etwas für Dich tust, bevor es zum totalen Zusammenbruch kommt.

# Inhaltsverzeichnis

Burnout – was ist das?.....	4
Der Weg zum Burnout.....	5
Phasen der Erkrankung .....	6
Typische Merkmale und Symptome.....	7
Burnout-Test.....	9
Wie ausgebrannt bin ich?.....	9
Der Weg aus der Burnout-Falle.....	11
Stress und Entspannung.....	13
Selbstreflexion statt Selbstsabotage.....	14
Ordnung in den Alltag bringen .....	14
Ruhe-Oasen schaffen.....	15
Öfter mal „Nein“ sagen.....	15
Loslassen und Energie sparen .....	16
Sport und mehr treiben.....	17
Gesund essen.....	18

# Die Burnout-Falle



Verausgabt, ausgepowert, ausgebrannt – fast jeder von uns weiß, was es heißt, wenn der Akku leer ist. Und fast jeder kennt auch die moderne Bezeichnung für diesen Zustand: „Burnout“. Doch was sich hinter dem sogenannten „Burnout-Syndrom“ verbirgt, darüber gehen die Meinungen weit auseinander.

## Burnout – was ist das?

Obwohl niemand so richtig weiß, was es bedeutet, ist das Wort „Burnout“ heute in aller Munde. Aber was ist Burnout eigentlich? Für die einen ist es eine Zivilisationskrankheit, für andere einfach nur eine neue Modeerscheinung. Für Krankenkassen ist es eine Volkskrankheit, für Psychotherapeuten nur eine andere Bezeichnung für Depression und für die meisten Ärzte und Mediziner ein Rätsel.

Kein Wunder – wird doch unter dem schwammigen Begriff „Burnout“ nahezu alles zusammengefasst, was nach Erschöpfung aussieht. Ob andauernde Lustlosigkeit oder temporäre Niedergeschlagenheit, ob kleines Formtief oder chronische Erschöpfung – alles wird heute mit dem Etikett "Burnout-Syndrom" versehen.

Der relativ neue Begriff beschreibt ein altes Phänomen – einen chronischen Erschöpfungszustand, für den es keinen objektiven Grund, keine eindeutige Definition und auch kein einheitliches Krankheitsbild gibt. Folglich wird Burnout auch offiziell nicht als eigenständige Erkrankung anerkannt.

Doch unabhängig davon, ob wir nun „Burnout“ als Krankheit ansehen oder nicht, es steckt mehr als nur eine Modeerscheinung dahinter. Es ist ein ernst zu nehmender Risiko-Zustand – und mehr als nur eine normale Erschöpfung oder ein vorübergehender instabiler Gemütszustand.

Nicht nur Spitzensportler und Fernsehköche, Führungskräfte und Manager, Selbstständige und Professoren. Lehrer und Sozialarbeiter – jeder von uns kann in die Burnout-Falle geraten. Und den meisten Betroffenen wird zu spät klar, welcher Weg sie in die ausgebrannte Situation gebracht hat.



**Burnout**

# Der Weg zum Burnout

Jeder von uns, der keinen gesunden Ausgleich zwischen Stress und Entspannung findet, übermäßige Belastungen zum Dauerzustand werden lässt, ständig seine Grenzen überschreitet und dabei seine eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund stellt oder seine Konflikte und Probleme mit künstlichen Mitteln (z.B. Tabletten, Alkohol) zu lösen versucht, spielt mit dem Feuer.

## Phasen der Erkrankung

Burnout kommt selten plötzlich, sondern entwickelt sich in der Regel über einen längeren Zeitraum. Dabei können wir verschiedenen Phasen unterscheiden, die so oder ähnlich jedes Burnout-Opfer durchläuft und erlebt – vom Spaß an der Arbeit bis zur Resignation und zum totalen Kollaps.

Wer ausbrennt, hat vorher schon gebrannt. Im Folgenden beschreiben den Weg zum Burnout, den jeder Mensch bis zum bitteren Ende durchlaufen kann, wenn er nicht selbst rechtzeitig „*Stopp*“ sagt.

## Die Warn-Phase

Wir setzen uns selbst unter Druck. Wir haben einen hohen Anspruch an uns selbst. Wir engagieren uns extrem im Job und vernachlässigen dabei Familie, Freunde und uns selbst. Der Wunsch, perfekt und unentbehrlich zu sein bestimmt unser Leben. Private Interessen, Hobbys, Beziehungen und soziale Kontakte treten zunehmend in den Hintergrund.

### Signale

- Gefühle der Leere beim Fehlen von Beschäftigung
- Übertriebener Ehrgeiz, Unausgeglichenheit
- Erste Zeichen der Erschöpfung
- Häufige Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel

## Die Früh-Phase

Unser Überengagement wandelt sich in Dienst nach Plan. Wir verlieren zunehmend die Lust an unserem Job. Das Gefühl innerer Leere macht sich immer mehr breit – auch bei Routine-Arbeiten. Wir flüchten uns in sinnlose Aktivitäten und oberflächliche Vergnügungen.

## Signale

- Körperliche Beschwerden
- Immunschwäche, plötzliche Infekte
- Erkältungen und grippale Erkrankungen
- Fehlzeiten und Krankschreibungen
- Aufkeimende Lustlosigkeit

## Die kritische Phase

Die Arbeit wird zur Last. Fehler treten auf. Lust- und Interesselosigkeit nimmt zu – auch bei Tätigkeiten, die uns bisher Freude gemacht haben. Wir reagieren unseren Frust und Ärger mit Zynismus und aggressivem Verhalten ab. Auch ein Urlaub bringt keine oder nur kurzzeitige Besserung.

## Signale

- Konzentrationsschwäche, Gedächtnisschwäche
- Schlafstörungen, Alpträume
- Magen-, Darmbeschwerden
- sexuelle Probleme, mangelnde Lust

## Die chronische Phase

Wir schließen uns ein. Der Distanzierung vom Job folgt die Distanzierung von Freunden und Familie. Dinge, die uns bisher geärgert, gekränkt oder erfreut haben, können uns nicht mehr bewegen. Wir fühlen uns nur noch frustriert, schwach, einsam und hilflos. Körperlichen Beschwerden bekämpfen wir mit Schmerzmitteln, seelische Schmerzen mit Alkohol oder anderen Drogen, Antidepressiva und Rauschmitteln.

## Signale

- Chronische Erschöpfung
- Antriebslosigkeit
- Verzweiflung
- Depressionen
-

# Typische Merkmale und Symptome

Der hier beschriebene Weg stellt die Entwicklung des Burnout in verschiedenen Phasen vor, die unmerklich ineinander übergehen oder auch gleichzeitig auftreten können. Nicht jeder Betroffene muss alle Phasen genau in dieser Reihenfolge durchlaufen.

Es sind Phasen eines Zustands mit typischen Merkmalen und Symptomen. Im Einzelfall können bestimmte Merkmale und Symptome fortfallen. Nicht erwähnte Merkmale können hinzukommen.

Bildhaft lässt sich sagen: Typische Merkmale und Symptome treffen wie Mosaiksteine aufeinander und zeichnen in ihrer Gesamtheit das Bild einer schleichenden Entwicklung.

Betrachten wir das Bild in seiner Entstehung, so können wir sagen, dass das spätere Burnout-Opfer am Anfang noch Herr über seine Handlungen und Gefühle ist.

In der Warnphase sind erste Anzeichen des schwelenden Feuers zu erkennen. Doch die Sucht nach Anerkennung und Erfolg, manchmal auch nur die Sucht nach Arbeit verdeckt den Blick auf alle Signale, die der Körper aussendet – oder besser: der Betroffene will die Signale nicht sehen.

In der Früh-Phase wird der Betroffene immer mehr zum Gefangenen und Sklaven seiner eigenen Gefühle, gegen die er dann einen erbitterten Kampf führt.

Gelingt es dem Betroffenen nicht, sich von dem selbst aufgebauten Druck zu befreien, dreht sich der Teufelskreis in der kritischen Phase wie von selbst weiter.

In der chronischen Phase sieht sich der „Ausgebrannte“ nur noch als hilfloses Opfer. Er gibt auf und verliert die Lust an allem – auch am Leben.

Die gute Nachricht zum Schluss: Der Weg zum Burnout ist weder vorherbestimmt noch unaufhaltsam oder unumkehrbar. Niemand muss ihn bis zum Ende gehen. Es gibt immer und zu jeder Zeit die Möglichkeit zum Ausstieg, zur Umkehr und zum Neubeginn.

# Burnout für Anfänger

## 6 einfache Schritte zum Supergau

### Setz Dir unerreichbare Ziele!

Sei perfekt! Gib Dich nicht mit 100 Prozent und schon gar nicht mit weniger zufrieden! Setze Deine Ziele so hoch, dass Dein Scheitern vorprogrammiert ist!

### Übe hemmungslose Selbstkritik!

Verzeih Dir keinen Fehler – auch nicht den kleinsten! Konzentriere Dich auf Dein Versagen! Und hör nicht auf die Deppen, die Dir zu mehr Gelassenheit und Nachsicht raten!

### Sag niemals „Nein“!

Du wirst gebraucht – egal, wozu auch immer. Also enttäusche niemanden und erfülle jeden Auftrag! Komm jeder Bitte nach und lass niemanden hängen – auch wenn Du Dich dabei selbst aufhängst!

### Sei immer erreichbar!

Achte darauf, dass Du rund um die Uhr – auch am Wochenende und im Urlaub – überall erreichbar bist! Du weißt doch: ohne Dich geht es nicht. Und abschalten kannst Du ja im Jenseits!

### Vergiss Dein Privatleben!

Verausgabe Dich beruflich so stark, dass Du keine Zeit und Kraft mehr für so unwichtige Dinge wie Familie, Freunde und Hobbys hast! Hauptsache, Dein Chef lobt Dich.

### Denk nicht an Deine Gesundheit!

Um alt zu werden, musst Du nicht zwingend auf Deine Gesundheit achten – aber in jedem Job darauf, dass die Kohle stimmt. Damit Du Dir immer wieder die beste Reha-Klinik leisten kannst.

# Burnout-Test

## Wie ausgebrannt bin ich?

Fast jeder von uns hat berufliche oder private Probleme. Jeder ist hin und wieder gestresst. Wir alle sind öfter mal erschöpft und fühlen uns manchmal leer. Aber wann ist es zu viel? Finde es selbst heraus! Deine ehrlichen Antworten auf die folgenden Fragen werden Dir helfen zu erkennen, wie gefährdet oder ausgebrannt Du wirklich bist.

*Bin ich schnell müde und kaum noch belastbar?*

*Fühle ich mich oft leer, ausgelaugt und erschöpft?*

*Habe ich Schlafstörungen und wache mehrmals in der Nacht auf?*

*Verfolgt mich die Arbeit in meinen Träumen?*

*Habe ich öfter Kreuz- oder Rückenschmerzen?*

*Habe ich fast täglich Kopfschmerzen?*

*Habe ich Magen- oder Verdauungsbeschwerden?*

*Habe ich vermehrt Heißhunger (besonders auf Süßes)?*

*Mache ich immer wieder Fehler bei der Arbeit?*

*Fühle ich mich innerlich ständig angespannt?*

*Fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren?*

*Bin ich oft gereizt und leicht reizbar?*

*Habe ich keinen Spaß mehr an meiner Arbeit?*

*Gelingt mir immer weniger, obwohl ich mich immer mehr anstrenge?*

*Fällt es mir schwer, meine eigenen Wünsche zu formulieren?*

*Versuche ich häufig, die Probleme anderer zu meinen eigenen zu machen und zu lösen?*

*Höre ich öfter den Satz "Denk auch mal an dich"?*

*Habe ich keinen Spaß mehr an meinen Hobbys?*

*Hat meine sexuelles Verlangen nachgelassen?*

*Kann ich mich zu nichts Neuem aufraffen?*

*Vernachlässige ich mein äußeres Erscheinungsbild?*

*Trinke ich häufig Alkohol, um mich zu entspannen?*

*Nehme ich Aufputzmittel oder andere Substanzen, um zu funktionieren?*

*Habe ich den Eindruck, dass alles zu viel für mich ist?*

*Trauen ich mir selbst nichts mehr zu?*

*Fühlen ich mich depressiv, hoffnungslos und resigniert?*

Je mehr Fragen Du mit einem ehrlichen „Ja“ beantwortet hast, umso gefährlicher lebst Du, desto größer ist das Burnout-Risiko.

Wenn Du das Gefühl hast, Dein Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben, Deinen Aufgaben nicht mehr gewachsen zu sein oder dass alles keinen Sinn mehr macht, dann ist es allerhöchste Zeit, etwas in Deinem Leben zu ändern. Andernfalls ist der totale Zusammenbruch unvermeidlich.

Etwas zu verändern erfordert eine gewisse Überwindung, ein bisschen Mut und die Bereitschaft, sich selbst zu helfen. Wenn Du wirklich willst, dass sich etwas in Deinem Leben verändert, überlege Dir genau, wen oder was Du ändern kannst. Schreib es auf und fange sofort damit an. Es lohnt sich.

# Der Weg aus der Burnout-Falle



Burnout ist weder Zufall noch Schicksal. Es ist die logische Folge einer unausgeglichener Lebensweise, die früher oder später in einer Sackgasse mündet. Vor allem ungesunder Stress aufgrund beruflicher und privater Belastungen, die Missachtung der eigenen Grenzen und die Vernachlässigung eigener Bedürfnisse sind Meilensteine auf dem schleichenden Weg zum Burnout.

Burnout ist ein Warnsignal, dass wir etwas in unserem Leben ändern müssen. Die Signale wahr und ernst nehmen, ist der erste und wichtigste Schritt auf dem Weg aus der Burnout-Falle. Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit, Aufbrausen und ähnliche Verhaltensformen – vor allem, wenn sie plötzlich auftreten und eigentlich nicht zur Persönlichkeit passen – sind erste Hinweise darauf, dass es brenzlich wird

Um dem „Ausbrennen“ entgegenzuwirken, sind Psychopharmaka die denkbar schlechteste Lösung. Hier ein paar Strategien, praktische Hilfen und natürliche Mittel, mit denen Du einem Burnout vorbeugen kannst:

# Stress und Entspannung

Eine Ursache für Burnout ist sicherlich der allgegenwärtige Stress. Doch wenn Stress die einzige Ursache wäre, dann müssten fast alle Menschen „ausgebrannt“ sein. Jeder hat private und berufliche Probleme, die nicht spurlos an ihm vorübergehen und jede Menge Stress auslösen können. Stress, der irgendwie abgebaut werden muss. Genau hier liegt das Problem – und auch die Lösung: Wir müssen lernen, besser mit Belastungen umzugehen und unsere Anspannung auf natürliche Weise zu lösen.

Wir müssen uns den wechselnden Herausforderungen, die das Leben an uns stellt, anpassen können und einen gesunden Ausgleich zwischen Entspannung und Stress herstellen. Denn das eine gibt es nicht ohne das andere. Für unsere Gesundheit es ist wichtig, ganz individuell die richtige Mischung von geistiger und körperlicher Herausforderung, Ruhe und Aktion zu finden.

Je größer die äußerlichen Herausforderungen sind, desto mehr Raum braucht unsere Innenwelt, um das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele aufrechtzuerhalten. Oft hilft schon ein tiefes Durchatmen und kurzes Abschalten vom Alltag, um den Stress auf gesunde Art abzubauen und ungesunden Stress erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Deinen persönlichen Stress und dessen Ursachen kennst Du wohl selbst am besten. Probiere einfach verschiedene alternative Methoden zur Stressbewältigung im Alltag aus und entwickle Deine ganz persönliche Strategie!

## Hilfreich Entspannungstechniken

- progressive Muskelentspannung
- Atemübungen
- autogenes Training
- Yoga, Tai Chi
- Meditation

# Selbstreflexion statt Selbstsabotage

Bist Du ständig überlastet, erholst Du Dich kaum und denkst Du auch am Wochenende nur an die Arbeit? Dann droht ein Burnout. Dem kannst Du vorbeugen, indem Du bereits bei ersten Anzeichen von ungesundem beruflichem oder privatem Stress Gegenmaßnahmen ergreifst.

Alle Maßnahmen zum Stressabbau helfen auch einem Burnout-Syndrom auf natürliche Weise vorzubeugen: regelmäßige Ruhepausen, eine Rückzuginsel, Bewegung an der frischen Luft, Entspannung und Genuss.

Wichtig ist es vor allem, einen gesunden Ausgleich zwischen Anspannung in Beruf oder Familie und Entspannung in der Freizeit zu finden. Und auch darauf zu achten, dass übermäßige Belastungen, ob in Beruf oder Familie, nicht zum Dauerzustand werden.

Wenn Du merkst, dass Du dem Druck nicht mehr gewachsen bist, solltest Du versuchen herauszufinden, was genau diesen Druck auslöst. Sind es Überforderung und Überlastung im Job oder familiäre Probleme? Sind es andere oder bist Du es selbst, der sich unter Druck setzt?

Nichts belastet uns mehr als Dinge, mit denen wir uns immer wieder selbst unter Druck setzen. Dazu gehören Einstellungen wie: *Ich muss immer für andere da sein. Ohne mich geht es nicht. Ich darf keine Fehler machen. Ich darf mir keine Schwäche erlauben.* Hinterfrage jeweils Deine persönliche Einstellung und versuche herauszufinden, womit Du Dich selbst austrickst und sabotierst.

Je genauer Du einkreisen kannst, welche Umstände zu der erdrückenden Situation beitragen, umso gezielter kannst Du dagegen vorgehen. Beobachte Dich selbst und werde Dir über Deine eigenen Bedürfnisse, Ziele und Grenzen bewusst. Und entscheide dann je nach Lage der Dinge, was Du ändern kannst und was nicht.

Frage dich auch immer wieder: *Wer bin ich? Wo stehe ich? Wohin will ich?* Regelmäßige Selbstreflexion hilft Dir, Dein Leben in die richtige Bahn zu lenken, und bewahrt Dich vor einer fremdbestimmten Lebensweise, die auf Dauer automatisch zu Überlastung und Burnout führt.

## Ordnung in den Alltag bringen

Übermäßiger Stress und Druck entstehen vor allem dann, wenn wir das Gefühl haben, eine Situation nicht mehr im Griff zu haben. Wenn wir uns selbst unter Zeitdruck setzen, den Überblick verlieren oder gar in Panik geraten, sind wir schnell überfordert .

Nicht so, wenn wir ein wenig Ordnung in unseren Alltag bringen. Dabei helfen neben einem gesunden Selbstbewusstsein ein wenig Organisationstalent, das jeder besitzt, sowie die Selbsterziehung zur Pünktlichkeit. Auch ein gewisses Maß an Disziplin kann nicht schaden. Klingt vielleicht langweilig, hilft aber!

Den Tag zu planen – einschließlich Time-Out-Minuten im Terminplan – trägt ebenfalls dazu bei, alles besser in den Griff zu bekommen. Und eine To-Do-Liste hilft, die wichtigen von den unwichtigen Dingen zu unterscheiden.

## Ruhe-Oasen schaffen

Nichts stresst mehr als Unrast, Hast und Hektik. Nimm Dir immer wieder kleine Auszeiten – nur für Dich alleine. Es müssen keine langen Spaziergänge zur Selbstbesinnung sein. Vielleicht schaust Du nur ein paar Minuten versonnen aus dem Fenster. Das kann schon helfen. Oder Du hörst bewusst ein oder zwei Takte Musik, die Dich beruhigen.

Du kannst Dir auch irgendwo in Deiner Wohnung oder im Büro einen ruhigen Platz suchen, an dem Du für fünf Minuten nicht gestört wirst, und bei einer Tasse Kaffee, einem Tee oder einer heißen Schokolade „die Seele baumeln lassen“. Nur einfach da sitzen und abschalten!

Deine ganz persönliche Auszeit soll dazu dienen, in Ruhe zu entspannen – frei von äußeren Einflüssen oder Ablenkungen. Also den Ausschaltknopf benutzen! Keine Zeitung, keine Nachrichtensender, kein Laptop, kein Handy. Nur Du alleine stehst während dieser Minuten im Mittelpunkt. Es ist Deine Zeit!

## Öfter mal „Nein“ sagen

Bist Du ein Typ, dem es schwer fällt, auch mal „Nein“ zu sagen? Weshalb sagst Du immer „Ja“? Ach ja, Du willst niemanden enttäuschen. Dafür nimmst Du lieber in Kauf, dass Du viele Dinge tun musst, zu denen Du eigentlich weder Zeit noch Lust hast – Stress und Druck im Preis eingeschlossen.

Du solltest ab sofort besser darauf achten, dass Du solche ungeliebten Aufgaben nicht mehr oder nur möglichst selten übernimmst. Das gilt besonders für den Job: Dinge, die wir gerne machen, stressen uns selbst bei hohem Arbeitsaufwand nur halb so sehr. Arbeiten, die uns mehr oder weniger aufgedrängt werden, erzeugen dagegen jede Menge zusätzlichen Stress.

Lass Dich nicht zu Aufgaben überreden, die Dir keine Freude machen, weil die Erledigung Dir nicht liegt oder im Hinblick auf Dein Ziel nicht sinnvoll ist. Sag auch mal einfach „Nein“! Das hilft, so manche Stress-Falle zu umgehen – und damit auch die Burnout-Falle.

## Loslassen und Energie sparen

Viele von uns verschwenden völlig unnötig Kraft und Energie, weil sie nicht gelernt haben, gesunde Grenzen zu ziehen oder einfach loszulassen. Wenn wir gegen ein unangenehmes Gefühl oder eine negative Einstellung ankämpfen, kostet es zwar auch Kraft, aber weit weniger als krampfhaft daran festhalten. Noch mehr Kraft und jede Menge Energie sparen wir, wenn wir loslassen statt an unrealistischen Erwartungen oder Personen, die uns schaden, festzuhalten.

Überprüfe Deine Erwartungen an Dich und andere! Du kannst es nicht nicht jedem Recht machen und bist auch nicht für alles und jeden verantwortlich. Wenn Du Dich von übertriebenen Erwartungen löst – egal, ob sie andere oder die eigene Person betreffen, sparst Du Kräfte, die Du sinnvoller einsetzen kannst. Das gleiche gilt für das Festhalten an Personen, die sich auf Deine Kosten ein schönes Leben machen wollen. Klammern und Festhalten an Personen und Dingen, die uns schaden, macht uns richtig krank.

## Kontakte pflegen und sich aussprechen

Gehörst Du zu der Sorte Mensch, die nicht gerne mit anderen über ihre Probleme spricht? Nicht nur wenn Du unter Stress stehst, kann es Dir sehr gut tun, Dich auszusprechen. Erzähle einer vertrauten Person, Deiner besten Freundin oder Deinem besten Freund, was Dich quält. Du wirst spüren: Geteiltes Leid ist tatsächlich halbes Leid. Wer alles in sich hinein frisst, macht sich mit seinem selbstquälerischen Grübeln das Leben nur noch schwerer.

Frische Deine Kontakte auf und pflege sie! Gesellige Treffen und Gespräche mit Freunden und Bekannten lassen Dich von der Arbeit abschalten. Sich auszutauschen und nicht nur über die Arbeit reden ist wichtig, wenn Du der Burnout-Falle entkommen willst. Es hilft Dir, das Leben aus einem anderen Blickwinkel zu sehen oder einfach mal abzuschalten.

## Sport und mehr treiben

Ausgepowert? Aktivitäten, die Dir Spaß machen, laden Deine Batterien wieder auf. Sie lösen Spannungen und bringen dich auf andere Gedanken, wenn Du Dich erschöpft, müde und lustlos fühlst.

Bewegung ist eine gutes Mittel abzuschalten. Oft helfen schon zehn Minuten flottes Gehen und die Stress-Hormone lösen sich in Wohlgefallen auf. Wenn nicht, drehe eine Runde mit dem Rad, bearbeite Dein Kopfkissen oder einen Sandsack, hacke Holz, hüpf die Treppenstufen rauf und runter oder tanze einfach ab. Dann geht es Dir garantiert schnell wieder besser.

Guter Sex hilft, Dich wieder aufzubauen. Dafür ist in erster Linie das Kuschel- und Schmuse-Hormon „Oxytocin“ verantwortlich, das auch beim Sex ausgeschüttet wirkt und sich beruhigend auf den Organismus auswirkt.

Suche in Deiner Freizeit regelmäßig einen Ausgleich zu Stress und Arbeit: Spazieren, Sport treiben, ein Kino oder ein Konzert besuchen – es gibt tausend Möglichkeiten. Und wenn Dein innerer Schweinehund Dir sagt „Ich habe keine Lust“ oder „Ich habe keine Zeit“, hör nicht auf ihn. Körper und Seele werden es Dir danke

## EXTRA-Tipp: Nimm Dir Zeit für die Muße

Raus aus dem Trott! Wie wäre es mit etwas Muße? Du weißt nicht, was das ist? Dann geht es Dir wie den meisten Menschen in unserer Leistungsgesellschaft, die Muße mit Müßiggang oder Faulenzen verwechselt, und in der zum Entspannen nur hin und wieder eine Stunde „Chillen“ oder ein „Spa-Tag“ im Monat angesagt und erlaubt ist.

Was also ist Muße? Muße ist ganz einfach, irgendetwas zu tun, ohne dass dabei etwas herauskommen muss – also nur aus Spaß an der Freude und ganz ohne Leistungsdruck und Zwang. Und es ist die Kunst, voll und ganz in das zu versinken, was wir gerade machen. Das Ganze hat etwas mit Genießen zu tun und ganz viel mit Hingabe. So etwa, wie wir es als Kinder beim Spielen getan und dabei alles um uns herum vergessen haben.

Lerne wieder Kind zu sein und nimm Dir die Freiheit der Muße! Habe den Mut, den Dingen auch einmal ihren Lauf zu lassen. Und lass Dich einfach überraschen, ob etwas dabei dabei herauskommt. Es kann, muss aber nicht. Muße bedeutet nämlich vor allem, im Einklang mit sich selbst zu sein – auch wenn andere über den „Müßiggänger“ den Kopf schütteln.

Muße erzwingen kannst Du nicht. Aber Du kannst lernen, gegen den Strom zu schwimmen und Dir Zeit für die Muße zu nehmen. Gibt es etwas, wobei Du Zeit und Raum vergessen kannst und ganz bei Dir bist? Tu es! Muße verhindert Burnout!



# Gesund essen

Allein von falscher Ernährung bekommt niemand einen Burnout. Doch wer durch Job und Alltag gestresst ist und unter Zeitdruck steht, hat oft nur für Fastfood Zeit. Oder er vergisst das Essen ganz. Eine echte Belastung für den Körper. Der Leistungspegel sinkt. Die Stresssymptome nehmen zu. Ein Teufelskreis, der zusammen mit anderen Ursachen zum Burnout führen kann .

Es kann also nicht schaden, verstärkt auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten – und sich bei allem Stress ausreichend Zeit zum Essen zu nehmen. Richtig essen ist ein probates Mittel gegen den Stress. Mit einer leichten Umstellung unsere Essgewohnheiten können wir zudem auf ganz natürliche Art einem Burnout vorbeugen und den Grundstein für unsere Gesundheit und ein längeres Leben legen.

## Praktische Tipps für eine gesunde Ernährung

Gestalte Deinen Speiseplan so vielfältig und abwechslungsreich wie möglich!. Bringe täglich Obst, Gemüse und Salat auf den Tisch – und zwar möglichst frisch und nicht erhitzt. Kein anderes Lebensmittel enthält so viele wichtige Inhaltsstoffe. Frisches Obst oder Gemüse sind mehr als nur ideale Zwischenmahlzeiten. Und ein knackiger Salat zum Mittagstisch oder als Abendessen ist gesünder als schwere Kost, die nur im Magen liegt

Fleisch, Wurst, Eier und Käse sollten seltener auf den Tisch kommen. Regelmäßig auf den Speiseplan gehören jedoch frische Milch und fettarme Milchprodukte wie Joghurt und Quark. Und möglichst zweimal in der Woche Fisch.

Generell solltest Du Salz und Zucker bei der Zubereitung der Mahlzeiten nur in bescheidenen Maßen einsetzen. Gehe mit Fabrikfett in der Pfanne sparsam um und nimm statt „normalem“ Öl lieber kalt gepresste, nicht raffinierte Öle. Versuche außerdem, die Speisen nicht immer zu kochen oder zu braten, sondern auch mal zu dämpfen oder zu grillen.

So unterschiedlich die Geschmäcker sind, so unterschiedlich sind auch die Essgewohnheiten. Auch und gerade im Bezug auf Anzahl und Größe von Mahlzeiten. Bevor Du Dir aber den Kopf darüber zerbrichst, wann und wie viel Du essen musst, solltest Du besser einfach auf Deinen Körper hören. Denn bei einer gesunden Ernährung meldet sich der Körper von selbst, wenn er etwas benötigt. Iss immer nur dann, wenn Du wirklich Hunger hast, und so viel, wie der Körper gerade braucht. Nicht mehr und nicht weniger! Und vergiss dabei das Kauen nicht!

Richtig trinken ist ebenso wichtig wie gesund essen. Zu jedem Essen gehört auch ein Getränk. Dadurch wird die Nahrung leichter verdaulich. Im Übrigen solltest Du sicherstellen, dass Dein Körper regelmäßig eine Mindestmenge an Flüssigkeit erhält – und zwar bevor der Durst kommt. Ist der doch einmal da, sind Wasser oder Tee in jedem Fall bessere Durstlöcher als Limo, Cola, Fruchtsaft oder Bier.

**Extra-Tipp:** Essen sollte keine zusätzliche Stressquelle sondern ein Moment des Genusses sein – eine bewusste Zeit für Dich und mit Dir selbst. Ein Glas Wein zum Essen und eine Zigarette danach schaden sicher nicht. Doch besser und gesünder ist es, darauf zu verzichten. Bei großer Anspannung liegt der Griff zu Alkohol und Nikotin zwar nahe, aber letztendlich wirkt er sich kontraproduktiv aus.



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Zeit für Bewegung



Warum Du zum Bewegen geboren bist...  
und wie Du Dich auf natürliche Weise  
vor Krankheiten schützen kannst.



PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg



Die Kunst  
des Loslassens



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Rolf von Berg

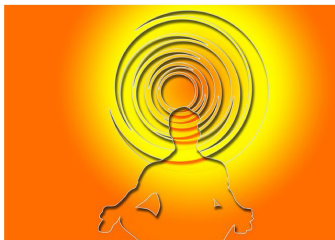
Die heilsame  
Anti-Stress-Verordnung



Wie Du natürlich Stress abbauen und  
Burnout vorbeugen kannst.



PRAXIS **LEBENSFREUDE**



Die Programmierung des  
Unterbewusstseins



PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg

Ich bin Ich



Operation Selbstbild



PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg



Zum Teufel mit  
Ärger, Angst und Sorgen!



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Rolf von Berg

# Die heilsame Anti-Stress-Verordnung



Wie Du natürlich Stress abbauen und  
Burnout vorbeugen kannst.

LEPI

PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg

Et es wie et es



**Das Rheinische  
Grundgesetz**

LEPI  
LEBENSFREUDE

Rolf von Berg

# Urlaub vom Alkohol