

# Maßnahmen zur Burnout Prophylaxe und Therapie für ALLE

## Auf persönlicher Ebene:

- gesundes „Auf sich schauen“
- Erkennen des Entspannungstyps, dem man entspricht
- Praktizieren von Entspannungsmethoden und Meditation
- Bewegung, Sport, Tanz als Ausgleich
- Wissen über seinen Körpertyp und Biorhythmus, sich die Arbeit und die Pausen gemäß seinem Rhythmus einteilen
- Prüfen innerer bewusster und unbewusster Motivation
- Prüfen auf Programme die zum Ausbrennen führen können
- rechtzeitig in Anspruch nehmen von professioneller Hilfe: Coach, Psychotherapie, Ganzheitsmedizin
- Pflege guter Freunde(innen), unter welchen es möglich ist, sich zu öffnen; wo man Verständnis, aber auch eine klare Außensicht der Dinge findet
- Sozialkontaktpflege

## Auf familiärer Ebene:

- gegenseitige Unterstützung bei dem zu schaffenden Ganzen
- Aufteilen der Aufgabenbereiche nach Neigungen und persönlichen Ressourcen
- Organisation von externen Hilfen wenn erforderlich
- klare Aufteilung von Rollen und Zuständigkeiten
- Flexibilität bei Obigem
- reichlich Anerkennung auch für „Selbstverständlichkeiten“ und die Anerkennung auch äußern
- klare Partnerschaftszeiten – Inseln – Raum
- Zeit und Raum für jeden, auch für sich selbst
- auf den Tisch legen von Motiven, Absichten, Bedürfnissen, Erfordernissen
- Nein-Kultur, Nein in der Liebe

## Auf beruflicher Ebene:

- Fordern von klaren Führungs- und Verantwortungsbereichen
- rechtzeitiges „schreien“, wenn zu viel an Arbeit ansteht
- klare Unterstützung und Begleitung einfordern, vor allem wenn es sich um eine neue Aufgabe handelt
- Einfordern von gesundem Zeitmanagement, gesunden Pausen, Arbeitseinteilung

- Einfordern von Supervision und externer professioneller Unterstützung
- Eigene Ziele und Bedürfnisse berücksichtigen
- vieles wird durchsetzbar, wenn klar gemacht wird, welche immensen Vorteile für den Betrieb erwachsen, wenn die Mitarbeiter(innen) gesund, motiviert und in ihrer Kraft und Mitte sind
- Anstreben oder so einteilen dass eine gesunde Mischttätigkeit entsteht – nie zulange ohne Pause ein und dasselbe machen

### Generell:

- rechtzeitige Inanspruchnahme von professioneller Unterstützung

Ausgebrannt sein ist mehr als ein psychischer Zustand. Es ist auch ein körperlicher Erschöpfungszustand der mit Mangelerscheinungen einhergeht und ohne entsprechende Behandlung dieser Ebenen u.U. nicht lösbar ist.

### Medikamentöse Unterstützung:

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| • Schlafmittel               | • Nahrungsergänzungsmittel |
| • Antidepressiva             | • Vitamine                 |
| • Anxiolytika ( Angstlöser ) | • Minerale                 |
|                              | • Spurenelemente           |
|                              | • Antioxidantien           |
|                              | • Freie Fettsäuren         |

### Komplementärmedizinische Heilmittel:

**Homöopathika:** zur konstitutionellen Behandlung von inneren Faktoren, Ererbtem, persönlichen Schwächen – und nicht zuletzt zur Wiederherstellung der Entspannungsfähigkeit und zur Ermöglichung der Erholung.

**Bachblüten:** für diese gilt größtenteils obiges mit Schwerpunkt auf seelische und geistige Zustände.

### **Akupunktur**

### **Entspannungshilfen:**

Postkatonne Muskelrelaxation - Entspannung über Anspannung;  
Gleichmäßiges, automatisiertes, bioenergetisches Laufen;  
Mind machines; Hirntunig CD's; Atemmantra Meditationen; Yoga