

# BURNOUT

Jeder  
braucht  
seine

# INSEL

## Burnout - Therapie beginnt im Kopf

Schon der römische Kaiser Marc Aurel (121 bis 180) hat erkannt: "Unser Leben ist das, was unsere Gedanken aus ihm machen. Menschen die ausbrennen, sollten ihre Denkhaltung überprüfen.

- Was pflege ich für **Glaubenssätze**?
- **VITALSTOFFMANGEL** - BURNOUT fängt in den Körperzellen an.

Möglicherweise hat man den Beruf / die Tätigkeit mit grossem Enthusiasmus begonnen und sich mit Freude engagiert. Später gab es persönliche oder institutionelle Grenzen, erste Enttäuschungen und Kränkungen. Folge: Energiekurve verflacht, Überforderung und Enttäuschung führen zu emotionaler Erschöpfung und Resignation. Dies kann zur Entfremdung von sich selbst, zum Rückzug von anderen Menschen, in Depression und körperliche Erkrankungen münden.

**Fähigkeit entwickeln, die vorhandene Zeit sinnvoll zu nutzen.**

**Eigener Rhythmus, Lebensalter, Persönlichkeit erkennen.**

**Zauberformel** für ein gesundes Selbstmanagement: Das Richtige zur richtigen Zeit mit dem richtigen Aufwand und mit den richtigen Menschen tun. **Bedeutet:** Sich auf die wirklich wesentlichen Tätigkeiten mit hoher Energie zu konzentrieren, und die wirklich wichtigen Dinge jetzt anzugehen.

Tages - Aktivitäten etwas abkühlen lassen, delegieren oder auf Notwendigkeit prüfen. Evtl. ist eine Neuentscheidung, ein klares "Ja" oder ein klares "Nein" sinnvoll. In der Gegenwart leben.

**Balance**, Ausgleich schaffen zwischen Belastung und Erholung, Beruf und Privatleben.

Gesundheit und kulturelles Erleben ins Gleichgewicht lenken. Balance zwischen Ich und Du. Geben und Nehmen. Bewegung und Ruhe, Spannung und Entspannung, körperliche Fitness und geistiger Bildung, gesunde Ernährung, Pflicht und Genuss, Geselligkeit und Abgeschlossenheit, Bodenständigkeit und Spiritualität.

Es hat sich gezeigt, dass eine solche Balance nicht in jedem Monat, jedoch über das Leben verteilt vorhanden sein sollte.

## VORBEUGEND / UNTERSTÜTZEND

Autogenes Training - Isometrisches Training  
PMR - Atmen - Meditation

VORBEUGEN .....

**\* Die einzige Zeit um zu leben ist jetzt \***

*GesundheitsCoaching*

EMR NVS  
ROSMARIE FRISCHHERZ

## Wie kann man einem Burnout vorbeugen?

- Eigene Grenzen erkennen, wo überfordere ich mich?
- Grübeleien und negative Gedankenmuster bewusst bekämpfen
- Prioritäten setzen: Was ist für mich im Leben wichtig? Sinnfrage stellen
- Neben der Arbeit andere Interessen verfolgen
- Abwechslung in die Arbeit bringen, sich weiterbilden und geistig aktiv bleiben
- Die Arbeit mit kurzen Verschnaufpausen unterbrechen
- Gesundheit beachten: Genug schlafen, sich vernünftig ernähren, Sport treiben
- Niemals für den Beruf die eigene Gesundheit aufs Spiel setzen
- Ausspannen, entspannen, gelassen sein, sich Müsse gönnen
- Verantwortung delegieren statt alles alleine zu tragen
- Lernen "NEIN" zu sagen
- Sich selber verwöhnen, seine Bedürfnisse ernst nehmen
- Kontakt mit Freunden pflegen
- Übermüdung eingestehen
- Über Probleme sprechen
- Versuchen, die auslösenden Umstände zu ändern
- Im eigenen Tempo arbeiten
- Einstellung und Ansprüche kritisch betrachten und auf ein sinnvolles Mass reduzieren
- Überfürsorglichkeit vermeiden
- Aufgaben delegieren
- Sich nicht um alles und jedes Sorgen machen

## Die eigenen Kräfte nutzen - auf sich hören

- Praktische Psychologie • Psychosomatik
  - Spielpädagogik • Mentaltraining
  - Autogenes Training • Hypnose
  - ISO Training PMR (E. Jacobson)
  - Bach- & Blütentherapie
  - Meditation • Imagination • Focusing
  - Energetische Körperarbeit
  - Ritualbegleitung
- 
- Auf Wunsch persönliche Audio **CD** erstellen



*GesundheitsCoaching*  
EMR NVS  
ROSMARIE FRISCHHERZ

3322 Urtenen-Schönbühl | Eigerweg 4  
Tel.+41(0)79 680 32 83 | info@gc-f.ch