

Checkliste 2

aus

Burnout – Leitfaden zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Großbetrieben

Was kann ich tun, wenn ich Burnout-Anzeichen bei mir feststelle?

- Verleugnen ist Tabu
- Unterstützung suchen
- Tun was gut tut
- Erholung verstärken
- Belastende Umstände wenn möglich verändern
- Andere Formen des Umgangs mit Belastungen ausprobieren
- Etwaiges Überengagement vermeiden
- Isolation vermeiden
- Schluss mit etwaiger Überfürsorglichkeit
- Kürzer treten
- Eigene Ziele und Ansprüche reduzieren
- Wertewechsel zu dem, was mir wirklich wichtig ist
- Mut zum „Nein“
- Persönliches Tempo reduzieren
- Auf den eigenen Körper und seine Bedürfnisse (Schlafen, Essen, Trinken, Bewegen, Zärtlichkeit) achten
- Positiver Umgang mit Sorgen und Ängsten
- Sinn für Humor