

## Dem Burnout effektiv vorbeugen

**Dauerstress und Burnout sind immer weiter auf dem Vormarsch. Nichts scheint so richtig zu helfen. Und ist das Burnout erst einmal da, kostet er viel Geld und bringt viel Leid mit sich. Die Firmen kostet das Problem Burnout eine Menge Geld durch Krankheit bzw. Folgekrankheit, für die Betroffenen kann Burnout in letzter Konsequenz den Verlust der Arbeitskraft bedeuten.**

Ein wichtiger Ansatzpunkt ist, es gar nicht erst soweit kommen zu lassen. Vorbeugen heißt die Devise.

Wie kann nun effektiv vorgebeugt werden?

Hier gibt es mehrere hilfreiche Ansatzpunkte. Besonders wichtig ist ein ganzheitlicher Ansatz. Damit sind folgende Bereiche und Ansatzmöglichkeiten gemeint:

- Der körperliche Bereich: Hier gilt die Devise, sich viel zu bewegen (Laufen, Radfahren, Schwimmen). Ebenso gibt es viele einfache Entspannungsübungen, bei denen mit Hilfe des Körpers für Entspannung gesorgt wird (die progressive Relaxation oder der sogenannte Muskelpanzer).
- Der Mentalbereich: Gedanken spielen beim Stress und der Folge Burnout eine bedeutsame Rolle. Dabei ist es nicht von Bedeutung, ob die Gedanken den Tatsachen entsprechen oder nicht. Gedanken erzeugen immer eine Folgewirkung. Ebenso spielt sich viel im unbewussten Bereich ab. Es gilt also, seine Gedanken mit verschiedenen Techniken (Gedankenstopp, ABC-Technik) immer wieder zu prüfen.
- Der seelische Bereich: Dauerstress und Burnout haben Ihre Wurzeln oftmals im fehlenden Glauben an sich selbst (ich schaffe das nicht, ich bin dem nicht gewachsen), aber auch im nicht vorhandenen Glauben an höhere Mächte. Für die einen kann dies Gott sein, andere nennen es das Universum bzw. universelle Helfer. Wichtig ist einfach, diese Themen nicht auszugrenzen, sondern sich mit ihnen auseinander zu setzen.
- Zwischenmenschlicher Umgang: Dies lässt sich im Prinzip auf zwei Punkte verdichten. Auf den liebevollen Umgang mit sich selbst und seinen Ressourcen und auf einen konfliktfreieren und liebevollen Umgang mit seinen Mitmenschen. Liebe ist im Prinzip der Gegenpool zur Angst und vermag diese zu reduzieren bzw. zu beseitigen. Und ist (starke) Angst beseitigt, wird dem Burnout ein wichtiger 'Nährstoff' quasi entzogen.
- Ruhe finden: Ruhe oder Zugang zu seinem Innern findet man in der Regel mit Hilfe der gegenständlichen Meditation (Konzentration auf ein Objekt wie die Atmung oder ein Gegenstand). Dies ist jedoch ein weites Feld und es gibt viele verschiedene Techniken und Praktiken. Wichtig ist zu wissen, dass die Meditation eine gute Möglichkeit ist, Stille zu finden, zu entspannen und somit dem Burnout vorzubeugen.

Wollen Sie mehr (auch zu den erwähnten Techniken) erfahren?

Dann finden Sie viele, auch tiefergehende Anregungen in meinen Seminaren und Coachings:

<http://www.ziegler-coaching.de/>

Wenig Zeit für Seminare? In meinem Buch 'Mehr als nur Sprüche' finden Sie viele hilfreiche Entspannungs- und Meditationsübungen, sowie wertvolle gedankliche Anregungen in einem ganzheitlichen Ansatz:

<http://www.ziegler-coaching.de/buecher-skripte/mehr-als-nur-sprueche.html>