



MICHAEL MERKS
Coaching Group

Arbeiten ohne Burn out

1. Delegieren

Delegieren Sie Ihre Arbeit weiter, wenn sie Ihnen zuviel wird, auch wenn Sie glauben, dass das Ergebnis besser wäre, wenn Sie es selbst tun würden.

Ein Gefühl von Unersetzlichkeit ist oft der Beginn von Burn out.

Machen Sie den Versuch mit Aufgaben, die aus Ihrer Sicht bei suboptimaler Ausführung möglichst wenig negative Folgen haben.

2. Realistische Terminplanung

Auch wenn Sie Ihr Zeitmanagement sehr gut beherrschen, drückt Ihr Terminplan. Es ist schwer, alle Termine unter einen Hut zu bekommen, die Emails abzuarbeiten, usw.

Wenn Sie etwas mehr Luft benötigen, legen Sie an einem halben Tag und einem Abend keine Termine fest.

3. Alkoholpause

Wenn ein Burn out sich verstärkt, kann der Alkoholkonsum schleichend ansteigen. Aufgrund der neuro-physiologischen Auswirkungen ist die geistige Leistung am Folgetag deutlich gemindert, wie wissenschaftliche Studien bewiesen haben. Regelmäßiger Genuss von Alkohol kann langfristig auch den Schlaf stören.

Wenn es Sie betrifft, legen Sie eine 6-wöchige Alkoholpause ein!

4. Lachen in Gemeinschaft

Lachen ist gesund – eine alte Weisheit. Lachen normalisiert den Blutdruck, stärkt die Immunabwehr und baut Stress ab. Gemeinsames Lachen stärkt den Teamgeist und die Freude an der Arbeit.

Lassen Sie daher keine Gelegenheit aus, mit Ihren Kollegen und Mitarbeitern zu lachen!

5. Innehalten in der Pause

Nutzen Sie bewusst Ihre Pausen! Greifen Sie nicht gleich zum Handy oder arbeiten anderweitig weiter, sondern halten Sie einen Moment inne. Kurzes Innehalten erfrischt das Gehirn, entspannt und regeneriert uns!

6. Gesundes Essen mit Zeit

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit nehmen wir uns immer weniger Zeit für das Essen und konsumieren ungesundes Fastfood. Durch das schnelle Essen werden die Speisen nicht genügend zerkleinert und übersäuern im Magen.

Lassen Sie sich daher Zeit und genießen Sie Ihr Essen in aller Ruhe.

So werden auch Magen- und Darmprobleme spürbar abnehmen!



MICHAEL MERKS
Coaching Group

7. Körperkontakt pflegen

Körperkontakt beruhigt, und viele Körperfunktionen werden durch den Hautkontakt wieder auf „normal“ gestellt. Dies gilt für Massagen ebenso wie für einfühlsame Zärtlichkeit. Die Wiederentdeckung der zärtlichen Berührung ist darüber hinaus ein wunderschönes Erlebnis in Ihrer Partnerschaft. Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie mindestens einmal pro Woche 30 Minuten.

8. Ausreichend guter Schlaf

Zu wenig oder schlechter Schlaf sind Gift für sämtliche Tagesaktivitäten und eine optimistische Grundhaltung. Zubettgehen noch vor Mitternacht nach leichter Bewegung anstelle belastender Eindrücke wie Nachrichten und Krimis anschauen, sind empfehlenswert. Auch Schlafrituale wie leichte Einschlafmusik oder leichte Bettlektüre helfen zu einem erholsamen Schlaf.