

BURN OUT

Das Leben auf der Überholspur



„Setzen Sie Ihre
Gesundheit
an 1. Stelle.“

Ein Termin jagt den nächsten, Kommunikation auf allen Kanälen, Arbeitsanweisungen rund um die Uhr. Wer etwas erreichen will, darf viel Arbeit nicht scheuen und übersieht dabei oft wichtige Warnsignale. Die Grenzen zwischen aktivierendem Stress und Überlastung verschwimmen in unserer Leistungsgesellschaft immer mehr bis der Körper vor Erschöpfung die Notbremse zieht - Burnout ist dann oft die Folge.

Anzeichen einer drohenden Krise

Jeder von uns kennt die Symptome, wenn man nach der Arbeit erschöpft nach Hause kommt, die Tage zählt, bis der wohlverdiente Urlaub beginnt, der Kopf oder Rücken schmerzt und man das Gefühl hat, morgens nicht mehr aufstehen zu wollen und trotzdem weitermacht wie bisher. Wenn sie spätestens hier die Zeichen ihres bereits ange-

schlagenen Organismus nicht entsprechend deuten und Erholungsphasen einplanen, sind Sie am besten Wege innerlich und äußerlich auszubrennen.

Was kann man tun ?

- Hören Sie auf Ihren Körper Ihre Gefühle und Bedürfnisse , und nehmen sie Warnsignale ernst.
- Setzen Sie Ihre Gesundheit an 1. Stelle.
- Planen Sie Entspannungs- und Erholungsphasen in Ihrem Kalender ein.
- Achten Sie auf ausreichende Bewegung und auf Ernährung.
- Entscheidend ist, sich der eigenen problematischen Muster bewusst zu werden und sie - Schritt für Schritt - zu ändern.
- Wenn Sie alleine gar nicht in der Lage sind, ihre Probleme zu bewältigen, holen Sie sich Hilfe, z. B. durch medizinisch - psychotherapeutische Begleitung. www.ibos.co.at