



»Bewegung, Entspannung, Ernährung und Psychohygiene: Wer diese vier Bereiche gut abdeckt, sorgt bestens gegen Burnout vor!«

LISA TOMASCHEK-HABRINA, 41,  
ÜBER BALANCE-  
BRINGER

**W**arum gerade ich? Das fragen sich viele, wenn sie erste Burnout-Symptome feststellen. Dass diese Frage bereits der erste Schritt in die richtige Richtung ist, bestätigt Lisa Tomaschek-Habrina, 41, Leiterin des Instituts *ibos* für Burnout und Stressmanagement ([www.ibos.co.at](http://www.ibos.co.at)): „Dadurch hält der Mensch endlich einmal inne und hört auf, der Getriebene eigener und fremder Erwartungen zu sein. Wir verlangen meist viel zu viel von uns und merken gar nicht, dass wir schon längst über unsere Grenzen gegangen sind.“ Wer also erkennt, dass die Balance nicht mehr stimmt, hat gute Chancen, rechtzeitig vorzubeugen. In Teil zwei der WOMAN-Serie gibt die Stressexpertin ganz konkrete Tipps, wie Sie es schaffen, in Zukunft wieder vermehrt auf die eigenen Bedürfnisse zu achten – und trotzdem

erfolgreich zu sein.

**1 Der erste Weg, um die Erschöpfungsspirale zu meiden.**

„In einer Welt, in der Computer, Internet, E-Mail-Verkehr und Handy den Alltag takten, muss der Mensch wieder zum Maß der Dinge werden und auf seine Life-Balance achten. Besonders in stürmischen Zeiten ist es wichtig, innere Ausgeglichenheit zu schaffen und zu halten“, so Tomaschek-Habrina. „Denn wer nur noch arbeitet und dabei Raubbau an seiner Gesundheit betreibt, ist mittel- und langfristig nicht mehr leistungsfähig. Wer exzessiv Sport treibt, aber seine Freunde vernachlässigt, fühlt sich einsam und ungeliebt – trotz toller Figur. Und: Wer seine Tätigkeit als sinnlos empfindet, verliert Interesse und Motivation.“



**LEKTÜRE.** Mehr von Tomaschek-Habrina in Buchform (*Origo*, € 29,90).

Neue Serie

# Leben im EINKLANG

**LISA TOMASCHEK-HABRINA.**

Die Stressexpertin sagt in Teil zwei der WOMAN-Serie, wie Sie Ihre Balance halten – und so gegen Burnout verbauen.

**2 Ein Tisch als Vorstellungshilfe.**

„Lebensqualität entsteht im Zusammenspiel der vier zentralen Lebenssäulen: Ich-Säule, soziale Säule, Arbeits- und Gesellschaftssäule“, fasst die Coacherin zusammen und vergleicht: „Stellt man sich diese vier Bereiche als Tischbeine vor, wird klar, wie man Balance hält. Denn wird eine Säule vernachlässigt oder überbetont, beginnt der Tisch schief zu werden und zu kippen.“ Selbiges passiert auch mit uns, wenn eine der vier Säulen etwa zu lang wird. Fragen Sie sich also immer wieder: Welcher Bereich kommt zu kurz? Welcher passt? Bei welchem möchte ich leiser treten?

Laufen, in die Yogastunde. Wichtig: Es soll Spaß machen!“

**5 Gezielt entspannen.**

„Jeder entspannt individuell“, so Tomaschek-Habrina. „Deshalb ist es wichtig, das Richtige für sich zu finden. Egal ob Qigong, Tai Chi, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung, bauen Sie Entspannung regelmäßig in Ihren Tagesablauf ein.“

**6 Abwechslungsreich essen.**

„Wer den Körper optimal mit Nährstoffen versorgt, ist stress-resistenter. Je ausgewogener und bunter, desto vielfältiger die Zufuhr an schützenden Antioxidantien. Karotten, Buttermilch, ungesüßtes Studentenfutter sind wie Bananen, Marillen oder Kürbiskerne optimale Anti-Stress-Snacks“, so die Expertin. „Zwei bis drei Liter Flüssigkeit, Wasser oder Tees, sind ebenso ein Muss.“

**7 Kopf frei machen.**

Die Psychotherapeutin rät: „Schärfen Sie Ihr Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Gefühle, erproben Sie neue Handlungsmöglichkeiten, machen Sie eigene Ängste greif- und verstehbar, ziehen Sie innere Bilanz, und erkunden Sie Energiediebe genauso wie Energiebringer.“

KATRIN KUBA ■

**IM NÄCHSTEN WOMAN:  
STRESS & BURNOUT, TEIL 3  
DIE BEHANDLUNG**

FOTOS: TERESA ZÖTL/WOMENTRANG.COM; VEBAG · ORIGO PUBLISHING