

Herzlich Willkommen!

Als Coach geht es mir darum Sie kompetent zu unterstützen, Ihre Stärken und Fähigkeiten optimal einzusetzen. Ich begleite Sie dabei den Mut und die Klarheit zu finden, Ihre Potentiale bewusst und authentisch zu leben.

Werte bilden die Basis für unsere Visionen und Ziele. Sie sind Wurzeln und Antrieb zugleich. Als Diplom-Theologe sind mir Fragen zum Sinn von Leben und Arbeit, zu Ethik und Werten vertraut. In der Zusammenarbeit mit mir lernen Sie Ihre persönlichen Werte neu auszurichten und zu festigen. Gemeinsam definieren wir Ihre Ziele, berücksichtigen eventuelle Hindernisse und beschreiben Ihren ganz konkreten Weg. Kompetent unterstütze ich Sie in einem ganzheitlichen Coaching. Sie erleben in Ihrem beruflichen und privaten Alltag ein Mehr an Identität, Selbstausdruck und Sinn.

Mit dieser Broschüre erhalten Sie die Möglichkeit für eine erste persönliche Einschätzung Ihres Burnout-Risikos sowie Tipps um Burnout vorzubeugen.

Herzliche Grüße Ihr



Gönne Dir Dein Leben!
coaching & beratung
reginald müller

TIPPS zur Burnout-Prävention

Wenn Sie die Tipps anwenden, verringern Sie das Risiko Burnout zu bekommen erheblich. Sollte Ihnen die Umsetzung nicht oder nicht ausreichend gelingen, scheuen Sie sich nicht sich beraten zu lassen.

1

Regelmäßig bewegen!

Durch die heute überwiegend sitzende Tätigkeit wird Stress körperlich nicht mehr abgebaut und staut sich an. Treiben Sie deshalb mindestens zweimal die Woche 30 Minuten Sport. Zum Stressabbau eignen sich hervorragend Nordic Walking, Qigong, Yoga, Tanzen oder Fahrrad fahren.

Wichtig ist das alles ohne Leistungsvorgaben geschieht!

Zeitnehmen für Gesundes Essen!

In Zeiten des wachsenden Fast-Food Konsums nehmen wir uns immer weniger Zeit für das Essen. Dadurch werden Speisen nicht genügend zerkleinert und übersäuern im Magen! Lassen Sie sich Zeit und genießen Sie Ihr Essen in aller Ruhe. Sie werden schnell feststellen: Magen- und Darm-probleme nehmen spürbar ab!

2

3

Gezielt entspannen!

Um Burnout vorzubeugen, genügen täglich nur 20 Minuten gezielte Entspannung. Gehen Sie im Wald spazieren, ziehen Sie sich zur Meditation zurück, oder hören Sie Ihre Lieblingsmusik auf der CD. Es ist Ihre „heilige Zeit“. Störender Lärm, konzentrierte Gespräche oder die „kleine Arbeit nebenbei“ sind in dieser Zeit tabu.

Bewusst Zeit nehmen für den Partner/ die Partnerin!

Ein nicht zu unterschätzender Faktor beim Fortschreiten eines Burnouts, ist der fehlende Rückhalt in der Partnerschaft. Planen Sie deshalb mindestens einen festen Abend pro Woche für einen gemeinsamen und ungestörten Abend zu zweit.

4

5

Handy ausschalten!

Schalten Sie das Handy bewusst an einem Tag in der Woche ab. Sollte das nicht möglich sein, dann schalten Sie es zumindest einen Vor- oder Nachmittag ab. Das Gefühl, nicht jederzeit erreichbar zu sein und wieder mehr Raum für die eigenen Bedürfnisse zu haben, kann Wunder wirken.

Körperkontakt pflegen!

Viele Körperfunktionen werden über den Hautkontakt wieder auf „normal“ gestellt. Massagen haben ebenso wie einfühlsame Zärtlichkeit eine wichtige Bedeutung für die Seele. Körperkontakt beruhigt und lässt uns neue Kraft schöpfen.

Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie mindestens einmal pro Woche 30 Minuten.

6

7

Ausreichend gut schlafen!

Für sämtliche Tagesaktivitäten und eine optimistische Grundhaltung ist es wichtig, dass Sie gut schlafen. Meiden Sie vor dem schlafen gehen belastende Eindrücke wie Nachrichten oder Krimis. Stattdessen machen Sie vorher noch leichte Bewegungen. Gehen Sie vor Mitternacht zu Bett. Schlafrituale wie leichte Musik oder leichte Bettlektüre können für einen guten Schlaf unterstützend wirken.

Realistisch Termine planen!

Es gibt Dinge, die lassen sich nur schwer terminieren, z.B. das bewältigen der E-Mail-Flut, gelegentliche Unpässlichkeit, der Small-Talk auf dem Flur. Daher sollten Sie immer 1/3 des Tages für unvorhergesehenes einplanen. Wenn Hektik auftritt, dann nehmen Sie sich einen halben Tag oder einen Abend frei von Terminen.

8

9

Delegieren!

Damit die Arbeit Ihnen nicht zu viel wird, müssen Sie weiter delegieren, auch wenn Sie vielleicht meinen, dass das Ergebnis besser wäre, wenn Sie die Arbeit täten. Das Gefühl von Unersetzlichkeit ist oft der Beginn von Burnout. Delegieren Sie anfangs Aufgaben, die aus Ihrer Sicht bei suboptimaler Ausführung möglichst wenig negative Folgen haben.

In Gemeinschaft lachen!

Lachen normalisiert den Blutdruck, stärkt die Immunabwehr und baut Stress ab. Gemeinsames Lachen stärkt den Team-Geist und die Freude am Leben und der Arbeit. Lassen Sie keine Gelegenheit aus zu lachen, ob in der Familie, im Freundeskreis oder mit Ihren Kollegen und Mitarbeitern.

10

11

In der Pause pausieren!

In Pausen wird oft der Handy-Verkehr erledigt oder anderweitig weitergearbeitet. Nutzen Sie Pausen um kurz die Welt anzuhalten und auch das Hamsterrad, in dem man sich dreht. Kurzes Innehalten erfrischt Körper, Geist und Seele, bringt uns aus der Anspannung wieder auf Normal-Null und regeneriert uns!