

Dienstag, 25. Oktober 2005

Vorbeugung burn-out

Prävention gegen Burn-Out

Setzen Sie sich realistische Ziele

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Ziele auch erreichbar sind. Setzen Sie sich Teilziele, die in nicht mehr als einem Jahr erreicht werden können.

Hören Sie auf, andere verändern zu wollen

Versuchen Sie andere so zu akzeptieren, wie sie sind und versuchen Sie andere nicht grundlegend und dauernd zu verändern. Lassen Sie sich keine unrealistischen Versprechungen geben.

Trennen Sie zwischen Arbeit und Freizeit

Halten Sie Ihre Arbeitszeiten ein. Lassen Sie Überstunden nicht zum Normalzustand werden.

Pflegen Sie berufliche Alternativen

Versuchen Sie in Ihrer Freizeit bewusst Alternativen zu Ihrem Beruf zu pflegen. Je weiter weg vom Beruf, umso besser. Vermeiden Sie, auch in Ihrer Freizeit berufähnliche Interessen zu verfolgen.

Pflegen Sie Ihre Sozialkontakte

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Familie und Freunde. Sehen Sie diese Zeiten als mindestens so wichtig an, wie die Zeiten für Arbeit. Pflegen Sie bewusst Freundschaften, am besten mit Personen, die Ihrer Berufsgruppe nicht angehören.

Lernen Sie bewusst zu trödeln

Ihr Körper signalisiert Ihnen deutlich, wann Sie trödeln sollten, sich also mit scheinbar nicht so wichtigen Dingen beschäftigen sollten. Lernen Sie diese Zeit nicht als verlorene, sondern für Ihr psychisches Gleichgewicht als wichtige Zeit zu akzeptieren.

Lernen Sie mit Ihrer Macht und Machtlosigkeit umzugehen

Lernen Sie zu akzeptieren, dass Sie Macht haben, vor allem im Umgang mit sozial Schwächeren. Lernen Sie zu akzeptieren, dass andere dieses Machtgefälle wahrscheinlich deutlicher als Sie wahrnehmen.

Machen Sie Ihre Grenzen deutlich

Zeigen Sie dem anderen, wo Ihre Grenzen sind. Achten Sie darauf, für sich selbst bestimmte Grenzen zu akzeptieren und einzuhalten.

Achten Sie auf die Einhaltung von Regeln

Vereinbaren Sie mit dem anderen bestimmte Regeln für den Umgang miteinander. Vereinbaren Sie auch Sanktionen bei Regelverstößen. Versuchen Sie die Regeln und die vereinbarten Sanktionen einzuhalten.

Wechseln Sie Ihr Tätigkeitsfeld

Versuchen Sie Ihr Leben so zu planen, dass Sie in regelmäßigen Abständen die Schwerpunkte Ihrer Tätigkeiten verändern. Als kritisch gilt der Zeitraum zwischen dem dritten und fünften Jahr.

Machen Sie bewusst Urlaub

Versuchen Sie in regelmäßigen Abständen wirklich Urlaub zu machen, wo Sie für niemanden erreichbar sind. Versuchen Sie im Urlaub alles zu vermeiden, was Sie mit Ihrer beruflichen Tätigkeit konfrontiert.

Kündigen Sie

Sehen Sie langfristig keine Veränderung Ihrer Situation, kündigen Sie, auch wenn dies im ersten Moment schwierig erscheint. Sie verbringen sehr viel Zeit am Arbeitsplatz und bezahlen es physisch und psychisch sehr teuer, wenn Sie langfristig in einem Burn-Out stecken.

Text von: Dr. Harald Mathé BÖP Berufsverband Österreichischer PsychologInnen

Blog Export: Burnout Coaching, <http://www.burnout-coaching.net/>

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Selbsthilfe um 13:36