



Raus aus dem Hamsterrad Stress



10 Tipps zur Stressreduktion und Vorbeugung von Burnout



Günter Niederhuber

**Experte für Burnout
und Stressmanagement**



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, dass Sie mein E-Book „Raus aus dem Hamsterrad Stress“ gefunden und herunter geladen haben.

In diesem E-Book erläutere ich Ihnen wie Stress entsteht und sich ein Burnout anbahnt. Studieren Sie dieses Buch und lernen Sie, wie Sie entspannter mit den heutigen beruflichen und privaten Anforderungen umgehen.

Der große Vorteil des besseren Umgangs mit Belastungen ist, dass Sie leistungsfähiger sind sowie mehr Spaß und Lebensqualität in Ihrem Leben haben werden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Durcharbeiten dieses Buches.

Haben Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen? Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Ihr
Günter Niederhuber

Telefon: +43 676 74 0 71 71

Email: office@burnout-stressmanagement.at

Web: www.burnout-stressmanagement.at



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Stress.....	4
Die Stressampel.....	7
Burnout	10
Die Phasen eines Burnouts.....	11
Die Prävention.....	14
10 Tipps & Übungen.....	16
Über den Autor	23



Stress

Stress und Burnout sind heutzutage in aller Munde. Aber was steckt wirklich hinter diesen beiden Wörtern? Ist Burnout wirklich ein Modewort oder nur Stress? Und wenn nicht, was sind die Auslöser und was können Sie dagegen tun? Sehen wir uns im ersten Schritt das Wort Stress an.

Was ist Stress?

Oft sagen wir in der heutigen Zeit: „Ich bin im Stress.“

Ob am Telefon, im Job, bei der Familie oder im Freundeskreis. Wir fühlen uns getrieben. Die Anforderungen an jeden Einzelnen werden immer mehr.

Doch was ist Stress? Stress ist eine körperliche Reaktion auf Anforderungen oder Situationen in denen wir das Gefühl haben, der Anforderung nicht gewachsen zu sein, oder die Situation, die uns belastet nicht beeinflussen zu können.

Diese körperliche Stressreaktion macht sich durch

- Feuchte Hände
- Klos im Hals
- Herzrasen
- Erhöhten Blutdruck
- Innere Unruhe
- Nervosität usw.

bemerkbar.

Dies sind die klassischen Stressreaktionen, die jeder von uns kennt.



Stress wird immer als etwas sehr Negatives empfunden. Doch ohne diese körperlichen Stressreaktionen gäbe es mit großer Wahrscheinlichkeit keine Menschen!

Wenn wir an die Steinzeit denken, als wir unser Essen noch mit dem Speer erledigten, war die körperliche Stressreaktion überlebensnotwendig. Denn die drei durch Stress ausgelösten Reaktionen sind Kampf, Flucht oder sich Totstellen. Diese Entscheidung passierte in Bruchteilen von Sekunden.

Wenn wir unter Stress geraten, dann sind wir kurzfristig leistungsstärker. Es werden Energien freigesetzt, wodurch wir körperlich und geistig fitter sind.

Das Problem, das wir heute mit der körperlichen Stressreaktion haben: Die Anforderungen an uns haben sich massiv verändert. Doch die körperliche Stressreaktion ist gleich geblieben. Die Anforderungen an uns sind in den meisten Fällen nicht so schnell erledigt wie in der Steinzeit. Wenn das Tier erlegt wurde, kam die Ruhephase. Und genau diese Ruhephase fehlt den meisten Menschen. Unser Körper gerät in den sogenannten Dauerstress. Sehen wir uns zuerst an, wie Stress entsteht.

Wie entsteht Stress?

Damit wir unter Stress geraten, bedarf es mindestens zwei Zutaten. Das persönliche Stressgeschehen lässt sich gut mit dem Stressmodell von Prof. Gert Kaluza, der sogenannten „Stressampel“, darstellen. Sehen wir uns im ersten Schritt die Zutaten an, womit eine körperliche Stressreaktion ausgelöst wird.



Die Zutaten

1. Stressoren (Belastungen von außen)

- Hitze/Kälte
- Schmerzen
- Zeitdruck
- Zuviel Arbeit
- Leistungsanforderungen



2. Motive und Einstellungen (Persönliche Stressverstärker)

- „Sei perfekt“
- „Sei stark“
- „Sei beliebt“
- „Sei auf der Hut“
- „Ich kann nicht“



Dies ist nur ein Auszug aus den häufigsten Stressoren und den persönlichen Stressverstärkern.

Jeder hat diese und noch weitere persönliche Stressverstärker in sich. Grundsätzlich nichts Negatives. Wenn jedoch einer dieser persönlichen Stressverstärker sehr stark ausgeprägt ist, dann haben wir ein Problem – wir geraten unter Stress. Der häufigste persönliche Stressverstärker, den ich im Laufe der Jahre im Coaching mit meinen Klienten identifiziert habe, ist der Perfektionismus.

Wichtig ist jedoch zu verstehen, dass weder die Stressoren noch die Motive und Einstellungen alleine Stress auslösen können. Wir geraten nur unter Stress, wenn sowohl die Stressoren als auch unsere Motive und Einstellungen in Wechselwirkung kommen.

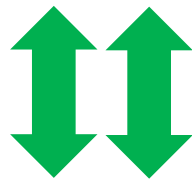


Die Stressampel

nach Prof. Gerd Kaluza



Stressoren



Wechselwirkung



Motive & Einstellungen



Körperliche Stressreaktion



Krankheiten

Burnout



Sehr oft glauben meine Klienten im Coaching, dass Sie nur die Belastungen von außen (die Stressoren) massiv unter Stress setzen bzw. an ihrem Burnout schuld sind. Dies stimmt nur zum Teil. Erfahrungsgemäß haben die persönlichen Stressverstärker (Motive und Einstellungen) einen wesentlich größeren Anteil am Stressgeschehen. Sehr oft liegt auch ein Glaubenssatz dahinter.

Wie oben schon erwähnt hat Stress auch etwas Positives. Wenn dieser Zustand jedoch anhält und es zwischen den Stressphasen längere Zeit keine Ruhe- oder Erholungsphasen gibt, dann kommen wir in den sogenannten Dauerstress.

Hier sehen die gesundheitlichen Auswirkungen wesentlich gravierender aus:

- Cortisol-Überproduktion
- Störung der Verdauung
- Herzinfarkt
- Schwächung des Immunsystems
- Impotenz
- Zyklusstörung usw.



Es wird zwischen zwei Stresstypen mit unterschiedlichen Krankheitssymptomen unterschieden.



Typ A

- Aggressivität
- Nierenschäden
- Diabetes
- Bluthochdruck
- Herzinfarkt



Typ B

- Depressivität
- Niedriger Blutdruck
- Schwindelgefühl
- Blasenkrankheiten
- Darmleiden



Das heißt unter anderem, dass nicht nur derjenige, der mit rotem Kopf cholerisch durch das Zimmer läuft, unter Stress steht, sondern auch der introvertierte Typ, der in Stress-Situationen nach außen hin immer ruhiger wird.

Gefährlich wird es, wenn Sie aus dem Hamsterrad Stress nicht mehr herauskommen und sich bereits in der Phase des Dauerstresses befinden. Viele Menschen merken es nicht mehr, oder nehmen an, dass dies ein Normalzustand ist. Sie sind der Meinung, sie haben momentan keine Zeit etwas dagegen zu tun. Nach dem Motto „Mache ich später.“ Oder: „Das ist nur eine Phase. Wenn ich dies und das erledigt habe, dann gehe ich wieder vom Gas runter.“

Dann kommen Sie in ein sogenanntes Burnout.

Der deutsch-amerikanische Psychologe Herbert Freudenberger hat den Begriff Burnout das erste Mal 1974 in einem Fachjournal erwähnt. Freudenberger ist aufgefallen, dass er und seine Mitarbeiter ausbrennen. Anfangs war er der Meinung, Burnout betrifft nur helfende Berufe. Dann waren auch Manager betroffen. Heute betrifft es auch andere Gruppen. Das sehen wir uns später an.



Burnout

Was steckt hinter dem Wort Burnout? Burnout ist natürlich nur eine Metapher, denn kein Mensch hat jemals wirklich gebrannt und eines Tages vergessen nachzulegen. Burnout ist ein Erschöpfungssyndrom. Was sind die Merkmale und was die Auswirkungen eines Burnouts?

Merkmale von Burnout

- Körperliche Erschöpfung
- Emotionale Erschöpfung
- Soziale Erschöpfung
- Mentale Erschöpfung



Einem Burnout werden 142 Symptome zugeordnet.

Auswirkungen eines Burnouts

- Langer Krankenstand
- Jobverlust
- Arbeitsunfähigkeit
- Belastungen für Familie und Partner
- Panik-Attacken



Dies sind nur einige Auswirkungen eines Burnouts.



Die Phasen eines Burnouts

Wer sich schon mit dem Thema Burnout beschäftigt hat, hat vielleicht schon bemerkt, dass es verschiedene Stufen- oder Phasenmodelle zum Thema Burnout gibt.

Die 3 Phasen eines Burnouts

Ich möchte Ihnen das 3-Phasen-Model von Dr. Thomas Bergner, einem deutschen Arzt, der sich auf das Thema Burnout spezialisiert hat, vorstellen.

Phase I Aggression und Aktivität

Das Leitsymptom der ersten Phase ist der Ärger.
Die Leitreaktion ist die Aggression.



In der Anfangsphase wird den wenigsten Betroffenen ihre Situation klar. Je nach Willenseinsatz kann diese Phase Monate, im Extremfall sogar Jahre andauern.

Wirklicher Leidensdruck in der ersten Phase ist selten. Sie fällt den Betroffenen in der Regel weniger auf, als der Umgebung.



Phase II

Flucht und Rückzug

Das Leitsymptom der zweiten Phase ist die Furcht (anfangs noch vor konkreten Inhalten). Die Leitreaktion ist die Flucht.



Das Gefühl, immer weniger Zeit zu haben, nimmt zu. Das Fluchtverhalten beginnt. Bewegung wird im Übermaß betrieben (Sportaholic) oder minimiert.

In der Übergangsphase zielt das Verhalten darauf ab, Enttäuschungen möglichst zu vermeiden. Distanz zu anderen schafft scheinbar Ruhe und Schutz.

Der Betroffene nimmt sich selbst nicht mehr richtig wahr (Tunnelblick). Mitmenschlichkeit und Empathie verringern sich. Die Furcht wird zur Angst und ist dann in der Regel nicht mehr aktiv begründbar, scheinbar entsteht sie einfach.

Phase III

Isolation und Passivität

Das Leitsymptom der dritten Phase ist die Isolation. Die Leitreaktion ist die Lähmung.



Oft steigt erst in der Endphase das Leidensbewusstsein so an, dass Hilfe gesucht wird. Das eigenmotivierte Handeln schwächt sich mehr und mehr ab. Sucht, nicht nur mittels Alkohol, Nikotin oder Tabletten, spielen spätestens in dieser Phase eine Rolle. Depression wird offensichtlicher. Innere Befriedigung fehlt völlig. In der Endphase von Burnout erstarrt jede Bewegung.



Welche Gruppe ist von einem Burnout betroffen?

Waren es früher die sozialen Berufe und in weiterer Folge die Manager, so kann man heute sagen:

keine Gruppe hat mehr einen Joker.

Es kann jeden treffen:

- Berufstätige
- Hausfrauen
- Studenten
- Jugendliche
- Kinder



Werden auch Sie schon vom Stress gelebt?

Dann wird es höchste Zeit etwas dagegen zu unternehmen!

Wenn Sie im Hamsterrad „Stress“ laufen und einem Burnout vorbeugen möchten, dann gibt es nur eine Möglichkeit!





Die Prävention

Grundsätzlich muss man sagen: Stress- und Burnout-Prävention liegt sehr stark in der Eigenverantwortung jedes Einzelnen.

Sehen wir uns nun die verschiedenen Möglichkeiten der Prävention an.

Das Wichtigste ist Mut zur Selbsterforschung und das Aufgeben von Verleugnung.

Stellen Sie sich folgende Fragen und beantworten Sie diese offen und ehrlich für sich selbst:

- Fühle ich mich im Dauerstress?
- Bin ich ständig angespannt?
- Habe ich die Freude an der Arbeit verloren?
- Kann ich mich schlecht konzentrieren?
- Nehme ich immer mehr Arbeitsprobleme in die Freizeit mit oder umgekehrt?

Wenn Sie einige dieser Punkte mit JA beantworten, dann ist es höchste Zeit etwas zu unternehmen.

Beleuchten Sie Ihre Stressoren:

- Welche Stressoren (Belastungen von außen wie Zeitdruck, Störungen usw.) können Sie verringern oder ganz ausschalten? Nehmen Sie auch hin, dass es Stressoren gibt, die Sie nicht verändern können.



- Achten Sie auf Ihre Kommunikation! Was ist Ihr Anteil bei Konflikten? Kommunizieren Sie mit Ihren Mitmenschen respektvoll und vermitteln Sie klar, was Sie möchten!
- Fehlen Ihnen Problemlösekompetenzen? Oder versuchen Sie das Problem immer wieder auf die gleiche Art und Weise zu lösen, verbrennen viel Energie und kommen trotzdem nicht weiter? Denken Sie lösungsorientiert! Viele Menschen denken sehr problemorientiert, analysieren das Problem bis ins kleinste Detail und denken nicht mehr in Richtung Lösung.

Hinterfragen Sie ihre eigenen Motive und Einstellungen

- Analysieren und verändern Sie Ihren persönlichen Stressverstärker („Sei perfekt“ usw.)
- Ist das Ziel, das Sie verfolgen noch realistisch bzw. ist es überhaupt noch erreichbar?
- Identifizieren Sie sich über Leistung? Fühlen Sie sich nur gut, wenn Sie Leistung bringen?
- Hinterfragen Sie Ihre Erwartungshaltung kritisch. Kann diese Erwartung an mich oder andere überhaupt erfüllt werden?
- Überprüfen Sie ihre eigenen Glaubenssätze. Diese wurden uns oft von den Eltern oder Großeltern mitgegeben.

Wenn Sie die beiden Zutaten für Stress, also die Stressoren und Ihre eigenen Motive und Einstellungen, hinterfragen und verändern, dann haben Sie eine gute Chance aus dem Stress-Hamsterrad auszusteigen und einem Burnout vorzubeugen.

Wenn es Ihnen nicht möglich ist, dies im Detail zu analysieren oder zu verändern, dann suchen Sie sich professionelle Unterstützung in Form eines Coachings.



10 Tipps & Übungen

Hier finden Sie nun einige Tipps und Übungen, die Sie dabei unterstützen, mit mehr Gelassenheit und Energie den Alltag zu bewältigen.

Tipp Nr. 1

Mit Achtsamkeit und mehr Gelassenheit in Ihren Alltag

Diese Technik dient zur Reduktion Ihres Stresslevels. Sie nehmen auch Kontakt zu Ihrer wohltuenden inneren Gelassenheit auf. Diese Übung dauert im ersten Schritt nur **eine Minute**.

Ziel der Übung ist es, sich selbst **jeden Morgen** in eine **gelassene Grundstimmung** zu versetzen und so den **gesamten Tag entspannter** zu erleben. Auf diese Weise haben Sie mehr Kraft und Gelassenheit und kommen nicht so schnell „auf 180“, weil Sie Ihren grundsätzlichen Stresspegel senken.

Anleitung zur Übung:

- Nehmen Sie Platz und suchen Sie Ihrem Körper eine bequeme Position, in der er sich wohlfühlt. Am besten schließen Sie dann die Augen, so fällt die Übung leichter.
- Als Einstieg in die Übung fragen Sie sich: „Atme ich noch?“ Diese Frage klingt auf den ersten Blick witzig oder überflüssig. Doch die Atmung bewusst wahrzunehmen ist der leichteste Einstieg, um innezuhalten und mit der eigenen Gelassenheit in Kontakt zu kommen.
- Nun stellen Sie sich die Frage: „Wie atme ich?“ Beantworten Sie die Frage nicht bewertend vom Kopf her. Ihr Verstand wird



wahrscheinlich denken: „Ich atme zu schnell“, „zu langsam“, „Ich sollte sowieso immer bewusst atmen“ usw.

Beantworten Sie die Frage vom Körper her: „Was passiert, wenn ich atme?“

Beobachten Sie Ihren Körper und spüren Sie, was passiert, wenn Sie atmen. Nehmen Sie zum Beispiel Bewegungen des Körpers beim Atmen wahr und fühlen Sie die Luft, wie sie ein- und ausströmt. Verändern Sie während der Übung Ihre Atmung NICHT, sondern nehmen Sie einfach wahr, dass und wie Sie atmen.

- Im nächsten Teil der Übung fragen Sie sich: „Was denke ich?“ Atmen Sie dabei langsam, ruhig und gleichmäßig weiter und beobachten Sie, was im Augenblick in Ihrem Verstand passiert. Egal, welche Gedanken aufkommen, Sie beobachten lediglich. Nehmen Sie wahr, wie die Gedanken von ganz alleine kommen und gehen. Verändern Sie diese nicht und achten Sie drauf, nicht von ihnen mitgerissen zu werden. Versuchen Sie in der Beobachterposition zu bleiben und die Bilder, die entstehen nicht zu bewerten! Lassen Sie die Bilder einfach weiterziehen.

Wenn es Ihnen nach einigen Übungen gut gelingt, in der Beobachterrolle zu bleiben und die Gelassenheit zu spüren, dann erweitern Sie die Zeitpanne auf zwei, drei oder fünf Minuten.

Quelle: Mit Gelassenheit zum Erfolg/Bremer

Tipp Nr. 2.

Die richtige Pausengestaltung zum Energie auftanken

Die meisten Menschen, die im Stress sind, sind der Meinung, Pausen sind Zeitverschwendung.

Das ist ein großer Irrtum. Durch richtige Pausengestaltung kann Energie auftankt und die Leistungsfähigkeit massiv steigert werden.



Die Zeit für die Pause wird durch die erhöhte Leistungsfähigkeit nach der Pause um mehr als das Doppelte wieder eingeholt.

Sehen wir uns die drei Pausenarten im Detail an:

I.) Die Micropause

Die Micropause ist eine gedankliche Unterbrechung vom Arbeitsablauf. Es genügen max. 20 Sekunden, um den Kopf wieder frei zu bekommen. Es geht darum, dem „verbissenen Trott“ kurz zu entfliehen.

Wie können Sie Ihre Micropause gestalten?

Dies funktioniert sehr einfach. Wenn Ihr Arbeitsplatz beim Fenster ist, schauen Sie kurz hinaus. Konzentrieren Sie sich auf das, was draußen geschieht. Oder betrachten Sie ein Foto, vielleicht von Ihrem letzten tollen Urlaub. Schwelgen Sie ein paar Sekunden in Erinnerungen. Eine weitere Möglichkeit ist, einfach kurz aufzustehen und ein paar Schritte zu machen. Dann setzen Sie sich wieder. Sie werden merken, wie gut Ihnen eine Micropause tut.

II.) Die kleine Pause

Wie gestalten Sie eine effiziente kleine Pause, in der Sie auch Energie tanken?

Nach 60 bis spätestens 90 Minuten machen Sie eine 5 - 10 minütige Pause. Wichtig ist, dass Sie sich diese sowohl körperlich als auch geistig gönnen.

Kleine Pause heißt nicht weiter vor dem Computer sitzen und in Facebook und Co zu surfen oder ein Spiel zu spielen.

Verlassen Sie den Arbeitsplatz und bewegen Sie sich. Öffnen Sie wenn möglich die Fenster, um frischen Sauerstoff zu bekommen. Holen Sie sich einen guten Kaffee, Tee oder etwas anderes zu trinken.



Machen Sie noch eine kleine Entspannungsübung z.B. einfach ganz bewusst tief ein- und ausatmen. Gehen Sie dann wieder gestärkt auf Ihren Arbeitsplatz und Sie werden merken, mit welcher Power Sie Ihre Aufgaben erledigen.

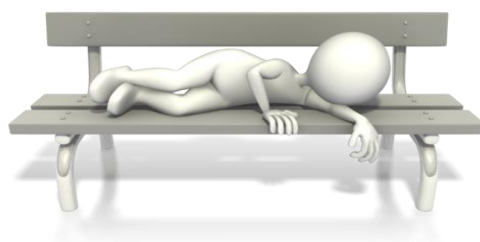
III.) Die Mittagspause

Um auch am Nachmittag genügend Energie zu haben, ist die Mittagspause sehr wichtig.

Nach 4 bis spätestens 6 Stunden sollten Sie eine 30 bis 60 minütige Mittagspause einlegen. Sie sollte nicht länger dauern, denn zu lange Pausen machen schlapp. Dann kommen Sie schon ins „Nudelsuppenkoma“.

Wie können Sie eine Energie bringende Mittagspause gestalten? Wenn Sie keine fixe Mittagspause vorgegeben haben, blockieren Sie schon morgens die Zeit dafür und verabreden Sie sich zum Essen.

Vielleicht mit Arbeitskollegen und Kolleginnen oder mit Freunden. Mittagspause heißt nicht mit der Wurstsemmel vorm Computer sitzen und surfen. Bewegen Sie sich. Verzichten Sie auf den Aufzug. Treppensteigen hält jung und fit. Das Mittagessen sollte eher leicht ausfallen. Zu schweres Essen macht müde und träge. Bei der Mittagspause gilt das Gleiche wie bei der Kleinen: Körperlich und geistig Pause machen. So wenig wie möglich über Ihre Arbeit sprechen. Es gibt sicher genügend andere schöne Themen in Ihrem Leben, worüber Sie sich unterhalten können.





Tipp Nr. 3

Entspannungstechniken

Unser Körper und unsere Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Um eine Entspannung nach einem belastenden und stressvollen Tag zu erreichen, ist es wichtig, eine Entspannungstechnik zu erlernen. Finden Sie eine Technik, die Ihnen gut tut und Sie entspannt.

Hier ein kleiner Auszug von Entspannungstechniken:

- Autogenes Training
- Yoga
- Qigong
- Tai Chi
- Mediation
- Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen

Warum viele Menschen bei Entspannungsübungen scheitern:

- Nach dem ersten Versuch tritt nicht die gewünschte Entspannung ein und die Übung wird nicht mehr wiederholt. Die meisten Entspannungstechniken bedürfen Übung, ehe sie ihre volle Wirkung entfalten. (Ausgenommen die progressive Muskelentspannung)
- Es wird versucht, die Entspannung zu erzwingen. Entspannung kann nicht erzwungen werden! Es gibt Tage da gelingt es besser und Tage da gelingt es nicht so gut.
- Die Entspannungsübung wird nur gemacht, wenn Sie Zeit und Lust haben. Planen Sie eine fixe Zeit, wo Sie keinen Druck haben, um Ihre Entspannungsübung durchzuführen.

Tipp Nr. 4

Den Tag planen

Planen Sie Ihre Aufgaben für den nächsten Tag. Planen Sie genügend Zeitpuffer für Unerwartetes ein. Sie sollten 40% des Arbeitstages für



unerwartete Telefonate, E-Mails usw. berücksichtigen. Die meisten Menschen kommen u.a. in Stress, weil Sie Ihren Tag nicht planen oder keine Zeitpuffer einkalkulieren.

Tipp Nr. 5

Sich verwöhnen

Sorgen Sie gut für sich – Seien Sie gerade in Stresszeiten liebevoll zu sich selbst und verwöhnen Sie sich mit kleinen Dingen, nach denen es Ihnen gelüftet oder die Ihnen einfach nur Freude bereiten. Das senkt Ihren Stresslevel und bringt Ihnen gute Laune. Sie sind es wert.

Tipp Nr. 6

Den akuten Stresslevel reduzieren



Setzen Sie sich entspannt hin und legen Sie beide Hände sanft auf den Bauch. Atmen Sie langsam durch die Nase ein, durch den Mund aus und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke dabei hebt und senkt. Diese Übung hilft, die Atmung zu verlangsamen. Gleichzeitig stellt sich ein entspanntes und beruhigendes Gefühl ein.

Tipp Nr. 7

Aus dem Alltag mit einer Phantasiereise ausbrechen

Legen oder setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie tief und gleichmäßig ein und aus. Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich wohlfühlen (z. B. eine Insel, Berge, einen Garten usw.) Sie wandern durch diesen Ort. Sie sehen sich um, welche Bilder und Gerüche Sie wahrnehmen und genießen diese.



Verweilen Sie einige Minuten in Ihrer Phantasie Reise! Diese reduziert Ihren Stress und entspannt. Gerne können Sie auch in meinem Downloadbereich eine geführte Reise zum Entspannen downloaden.

Tipp Nr. 8

Sport

Machen Sie regelmäßig Sport. Sport hilft Ihnen, einem geistigen und körperlichen Burnout vorzubeugen. Durch Sport wird Ihr Kopf frei und das Stresshormon Cortisol abgebaut.



Tipp Nr. 9

Die sozialen Kontakte pflegen

Gehen Sie mit Freunden beziehungsweise Menschen, die Sie mögen und Ihnen gut tun, aus. Tauschen Sie sich aus. Sprechen Sie über Ihre Probleme.

Soziale Kontakte sind sehr wichtig, um einem Burnout vorzubeugen.

Tipp Nr. 10

Die eigenen Energiequellen finden

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Energie aufgebraucht ist und die Quellen zum Auftanken versiegt sind, dann drehen Sie den Zeiger der Uhr zurück. Überlegen Sie, was Ihre Energiequellen waren, als Ihr Lebensfluss noch fröhlich sprudelte. Eventuell Hobbys oder Personen. Machen Sie sich eine Liste Ihrer früheren Energiequellen und überlegen Sie, wie Sie diese wieder aktivieren können, um Ihren Lebensfluss wieder aufzufüllen.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Reduzieren Ihres persönlichen Stresslevels für ein entspanntes Leben!





Über den Autor

Günter Niederhuber

Experte für Burnout und Stressmanagement

Besitzer einer Coaching Praxis in 1040 Wien

Über 20 Jahre verbrachte Günter Niederhuber in der Wirtschaft, und das auch in leitenden Positionen. Dann gestaltete er sein Leben aufgrund seines eigenen Burnouts komplett neu.



Nach vielen Ausbildungen zum Diplom-Coach, Burnout-Präventionstrainer, zertifizierten systemischen Coach, psychosozialen Berater und Supervisor begleitet er seit dem Jahr 2008 andere Menschen aus dem Hamsterrad Stress.

In seiner Praxis arbeitet er mit Menschen, die mit den täglichen Belastungen gelassener umgehen möchten, einen Weg aus einem Burnout suchen oder nach einem Burnout eine Begleitung suchen.

Laufend gibt er Vorträge, öffentlich oder für Unternehmen, sowie Workshops und Seminare zum Thema Stressmanagement und Burnout-Prävention.



Raus aus dem Hamsterrad Stress!

Sie möchten Unterstützung um Ihren Stress zu reduzieren, einem Burnout vorzubeugen oder aus einem Burnout auszusteigen?

GUTSCHEIN:

**Ihr GRATIS Erst-Gespräch 20 Minuten in
meiner Praxis oder am Telefon.
Kostenlos und unverbindlich.**

Jetzt Termin vereinbaren!

Kontakt:

Günter Niederhuber

Favoritenstraße 35/1/2

1040 Wien

0676 74 07 17 1

office@burnout-stressmanagement.at

www.burnout-stressmanagement.at

Xing:

https://www.xing.com/profile/Guenter_Niederhuber?sc_o=ps2867

Facebook: <https://www.facebook.com/relaxcoaching/>

