# 10 MÖGLICHKEITEN ZUR VERBESSERUNG DEINER MENTALEN GESUNDHEIT

FÜHLST DU DICH ÜBERFORDERT UND MÖCHTEST HERAUSFINDEN, OB EIN BURNOUT DROHT? MEIN KOSTENLOSER GUIDE BIETET EINE ERSTE SELBSTEINSCHÄTZUNG UND 10 PRAKTISCHE TIPPS ZUR MENTALEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG.

#### **MARGIT WEINERT**

WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGIN, M. SC. & ZERTIFIZIERTE BURNOUT BERATERIN





"Mache die Dinge in deinem eigenen Tempo. Das Leben ist kein Rennen."



#### **INHALT**

- 1. Selbsteinschätzung
- 2. Selbstreflexion
- 3. Achtsamkeitstraining
- 4. Gesunde Routinen
- 5. Soziale Verbindungen
- 6. Körperliche Aktivität
- 7. Entspannungstechniken
- 8. Digitale Auszeit
- 9. Grenzen setzen
- 10. Hobbys und Interessen
- 11. Professionelle Hilfe



# **SELBSTEINSCHÄTZUNG**



# 12 Phasen des Burnouts nach Freudenberger und North

**Phase 1**: Diese erste Burnout-Phase ist von **Perfektionismus** geprägt. Betroffene wollen sich selbst beweisen, haben erhöhte Erwartungen an sich selbst und Angst dabei zu versagen.

**Phase 2**: Betroffene haben das Gefühl **alles alleine und schnell machen** zu müssen. Delegieren fällt schwer.

**Phase 3**: Zustand der **Überarbeitung** wird als **normal** oder positiv empfunden. Sie vernachlässigen zunehmend ihre eigenen Bedürfnisse. **Erste Fehler** bei der Arbeit schleichen sich ein.

**Phase 4**: Es können vermehrt **Konflikte** mit Arbeitskollegen oder Partnern aufkommen, wobei diesen genauso wie erste körperlichen oder psychosomatische Symptomen verdrängt werden. **Fehlleistungen** wie das Vergessen von Terminen oder dem Erledigen von zuvor versprochenen Aufgaben **häufen sich**.

Phase 5: Die Wahrnehmung der Betroffenen verändert sich. Sie zeigt sich in verminderter Empathie und der Vernachlässigung von Freunden und Familie. Die volle Aufmerksamkeit ist auf die Arbeit gerichtet und Hobbys werden aufgegeben.

**Phase 6**: Betroffene haben ein **Gefühl der mangelnden Anerkennung**. Sie werden zynischer und aggressiver im Umgang. Sie beginnen sich zu **isolieren** während ihre Leistungsfähigkeit nachlässt. **Körperliche Beschwerden** nehmen zu.



# **SELBSTEINSCHÄTZUNG**



# 12 Phasen des Burnouts nach Freudenberger und North

**Phase 7: Soziale Kontakte** wie Freunde und Familie werden als **Belastung** empfunden. Gefühl der Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit. Da Betroffene keine Kraft mehr haben machen sie nur noch Dienst nach Vorschrift.

**Phase 8**: Der **soziale Rückzug** schreitet voran und Betroffene verfallen in Selbstmitleid und **Einsamkeit**. Gleichzeitig werden sie gleichgültiger und misstrauisch gegenüber anderen. Zuwendungen werden als Angriff erlebt. Die **Arbeit** stellt eine **große Belastung** dar bei der die Betroffenen häufiger Ausflüchte suchen.

**Phase 9**: Gefühl nicht man selbst zu sein. Sie **fühlen** sich **leer** und wie "Maschinen die funktionieren müssen". **Seelische und körperliche Beschwerden** treten **verstärkt** auf.

Phase 10: Diese Phase ist gekennzeichnet durch innere Leere, Mutlosigkeit und Ängste.

Phase 11: Betroffene sind ständig erschöpft, empfinden Selbsthass und Verzweiflung.

Phase 12: In der letzten Phase der Burnout Stadien nimmt die geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung ein lebensbedrohliches Ausmaß. Selbstmordgedanken können den Alltag der Betroffenen beherrschen. In dieser Phase ist schnelles Handeln erforderlich!



"Selbstreflexion ist der Weg, auf dem wir uns selbst begegnen und uns in unserer eigenen Tiefe entdecken



#### **SELBSTREFLEXION**

Lerne, aufmerksam auf deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu achten.

- Nimm dir regelmäßig Zeit für Selbstreflexion, um deine Gefühle und Bedürfnisse zu verstehen.
- Achte auf k\u00f6rperliche und emotionale Warnsignale, die auf \u00dcberlastung hinweisen k\u00f6nnten.
- Setze klare Ziele und Prioritäten, um dich nicht in unwichtigen Details zu verlieren.
- Erlaube dir Pausen und Auszeiten, um Energie zu tanken und Stress abzubauen.
- Suche bei Bedarf professionelle Hilfe, um deine Selbstreflexion zu vertiefen.



"Möglichkeiten wachsen – überall, wo du hinsiehst



#### **ACHTSAMKEIT**

Entdecke einfache Techniken, um im Hier und Jetzt zu leben und Stress abzubauen.

- Übe täglich kurze Achtsamkeitsübungen, um im gegenwärtigen Moment zu verweilen.
- Vertiefe deine Atmung, um Stress abzubauen und Ruhe zu finden.
- Fokussiere dich bewusst auf eine Aktivität, um deine Aufmerksamkeit zu schärfen.
- Integriere Meditation in deinen Alltag, um geistige Klarheit zu fördern.
- Praktiziere Dankbarkeit, um eine positive Perspektive zu kultivieren.



"Routinen sind eine nützliche Gravitationskraft. Einmal intakt, leiten sie dein Handeln von ganz allein



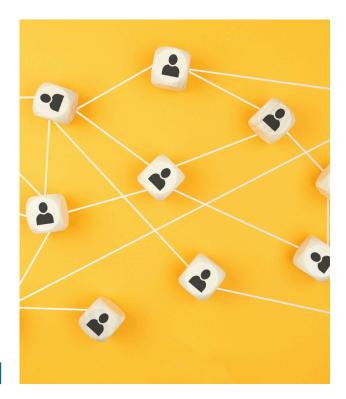
#### **GESUNDE ROUTINEN**

Erfahre, wie du mit stabilen Routinen einen gesunden Lebensstil entwickeln kannst.

- Erstelle einen realistischen Tagesplan, der ausreichend Zeit für Arbeit, Erholung und Schlaf lässt.
- Priorisiere ausreichenden und qualitativen Schlaf, um deine körperliche und mentale Gesundheit zu unterstützen.
- Baue kurze Pausen in deinen Tag ein, um dich zu regenerieren und produktiver zu sein.
- Setze klare Grenzen für Arbeit und Freizeit, um eine ausgewogene Balance zu erreichen.
- Entwickle gesunde Essgewohnheiten, um deinen Körper optimal zu versorgen.



"Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben



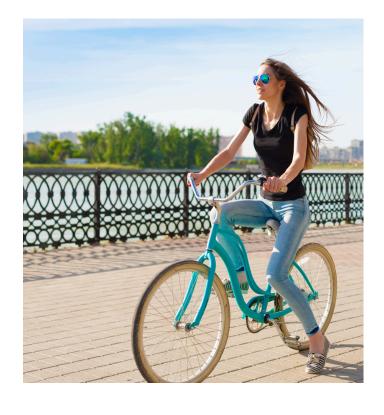
#### **SOZIALE VERBINDUNGEN**

Entdecke die Kraft von Beziehungen und wie sie deine mentale Gesundheit beeinflussen.

- Investiere Zeit in qualitativ hochwertige Beziehungen, die unterstützend und positiv sind.
- Teile deine Gedanken und Gefühle offen, um eine tiefere Verbindung zu anderen aufzubauen.
- Unternehme gemeinsame Aktivitäten, um Freundschaften zu stärken.
- Erkenne, wann du Hilfe oder Unterstützung benötigst, und scheue dich nicht, danach zu fragen.
- Pflege regelmäßig den Kontakt zu Familie und Freunden, auch wenn es nur virtuell ist.



"Sei stärker als deine stärkste Ausrede.



# KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Finde heraus, wie Bewegung nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist stärken kann.

- Finde eine Aktivität, die dir Freude bereitet, um Bewegung in deinen Alltag zu integrieren.
- Setze realistische Ziele für körperliche Aktivität, um kontinuierlich aktiv zu bleiben.
- Nutze kurze Spaziergänge oder Dehnübungen, um auch bei wenig Zeit aktiv zu sein.
- Suche nach Sportarten oder Übungen, die deine Ausdauer und Kraft verbessern.
- Betrachte Bewegung als Möglichkeit, Stress abzubauen und endorphinreiche Momente zu erleben.



"Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben, also behandle dich auch so

# ENTSPANNUNGS TECHNIKEN



Erlange mehr Gelassenheit durch bewährte Methoden der Entspannung.

- Experimentiere mit verschiedenen Entspannungstechniken wie progressiver Muskelentspannung oder Atemübungen.
- Schaffe dir bewusst entspannende Momente im Alltag, um Stress abzubauen.
- Nutze regelmäßig Pausen, um kurz abzuschalten und dich zu erholen.
- Erkunde Methoden wie Yoga oder Tai Chi, die Körper und Geist in Einklang bringen.
- Entwickle eine abendliche Routine, die den Übergang von Aktivität zu Ruhe fördert.



"Disconnect to Reconnect



#### **DIGITALE AUSZEIT**

Lerne, wie Pausen von digitalen Geräten deinen mentalen Zustand positiv beeinflussen können.

- Plane regelmäßige Pausen von digitalen Geräten, um mentale Überlastung zu vermeiden.
- Stelle Benachrichtigungen während Ruhezeiten aus, um Unterbrechungen zu minimieren.
- Gestalte einen Bildschirm-freien Raum vor dem Schlafengehen für besseren Schlaf.
- Setze klare Grenzen für die Nutzung von Social Media, um Vergleiche und Stress zu reduzieren.
- Ersetze digitale Unterhaltung gelegentlich durch aktivere Freizeitaktivitäten.



"Wenn du Grenzen setzt stört das nur die Menschen, die davon profitieren, wenn wir keine haben.



#### **GRENZEN SETZEN**

Entwickle effektive Strategien, um klare Grenzen in Arbeit und Privatleben zu setzen.

- Identifiziere deine eigenen Bedürfnisse und setze klare Prioritäten.
- Lerne "Nein" zu sagen, wenn zusätzliche Aufgaben oder Verpflichtungen deine Grenzen überschreiten.
- Kommuniziere deutlich und respektvoll, wenn du dich unwohl fühlst oder deine Grenzen erreicht sind.
- Schaffe klare Arbeits- und Freizeitgrenzen, um einen ausgewogenen Lebensstil aufrechtzuerhalten.
- Überlege, welche Werte dir wichtig sind, und setze Grenzen entsprechend.



"Das Beste in der Musik steht nicht in Noten

**GUSTAV MAHLER** 

# HOBBIES UND INTERESSEN



Finde heraus, wie die Verfolgung persönlicher Interessen deine mentale Gesundheit verbessern kann.

- Entdecke persönliche Hobbys, die dir Freude bereiten und Stress abbauen.
- Plane regelmäßige Zeit für deine Interessen ein, um einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen.
- Teile deine Leidenschaften mit anderen, um soziale Verbindungen zu stärken.
- Sei offen für neue Aktivitäten und probiere verschiedene Hobbys aus, um Abwechslung zu erleben.
- Betrachte deine Hobbys als wichtigen Bestandteil deiner Identität und persönlichen Entwicklung.



"Es gibt nur 2 Tage in deinem Leben an denen du nichts ändern kannst. Der eine ist gestern, der andere morgen.



# Erkenne den Wert von **professioneller Unterstützung** und wie du sie in Anspruch nehmen kannst.

Je nachdem in welcher Phase des Burnout du dich selbst siehst, kann es sinnvoll sein, dir von außen Hilfe zu holen. Ab Phase 7 wird es schwierig, die Tragweite selbst zu erkennen und Entscheidungen für eine Veränderung zu treffen.

Reagiere, sobald du dich das erste Mal fragst, ob du dich bereits auf dem Weg zum Burnout befindest. Je früher du dich an professionell ausgebildetet Psycholog:innen wendest, desto schneller wirst du wieder Leichtigkeit und Freude empfinden können. Bevor du im grauen Nebel versinkst.

Neben der Aufklärung und Information zur Prävention erarbeiten wir in der Beratung deinen individuellen Fahrplan um wieder in die Kraft zu kommen.

> <u>Hier geht's zum</u> <u>kostenlosen Einschätzungsgespräch</u>





## **JETZT GEHT'S LOS**

fällt mir dazu ein?	
Das sind meine ersten Schritte um meinem Symbol	
Das sind meine ersten Schritte, um meinem Symbol wieder näher zu kommen:	
wieder näher zu kommen:	
wieder näher zu kommen:	
wieder näher zu kommen:	
wieder näher zu kommen:  1 2	



<u>Hier geht's zum</u>

<u>Kraftpaket</u>