

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

## Fünf einfache Tipps, den Burnout dauerhaft zu vermeiden

### 1. Stell dir Wasser an den Platz!

Wasser steuert fast alle physikalischen und chemischen Prozesse in unserem Körper und aktiviert so die vorhandene Energie in allen Organen. Schon nach einem Glas Wasser – schluckweise getrunken – fühlen Sie sich sofort frischer, lebendiger, kreativer und stressfreier. Stell dir daher gleich morgens eine Karaffe mit 1,5 l Wasser auf den Tisch. Ideal ist abgekochtes Leitungswasser.

### 2. Geh draußen spazieren!

Auch wenn es schwer fällt: Ersetze an 2 Wochentagen deine Überstunden durch Bewegung. Ideal ist zügiges Gehen an der frischen Luft. Du wirst feststellen, dass die in Ihr körperliches Wohlbefinden investierte Zeit nicht „verloren“ ist. Im Gegenteil: Du gewinnst Zeit, denn du erledigst Aufgaben kreativer, in kürzerer Zeit, mit weniger Fehlern und aktivierst gleichzeitig dein Immunsystem. Wenn du meinst, dafür absolut keine Zeit zu haben: Mach einen „Arbeitsspaziergang“, bei dem du eine Besprechung mit einem Kollegen einfach im Gehen an der frischen Frühlingsluft durchführst.

### 3. Erwecke deine Lebensgeister an den Ohren!

In der traditionellen chinesischen Medizin spiegelt sich im Ohr der gesamte Körper des Menschen wider. Wenn du während einer Rast auf der Autobahn oder vor einem wichtigen Gespräch die Ohren ca. 2 Minuten lang beidseitig massierst, wirkt das wie eine Energiedusche für den Körper. Geheimtipp: Bei einem Anfall von Müdigkeit in einer Sitzung unauffällig die Ohrfläppchen kneten. Diese Zone entspricht dem Knopf, der dich sofort wieder hellwach macht.

### 4. Nüsse knabbern macht gute Laune!

Die Inhaltsstoffe von Nüssen verbessern die Stimmung und schärfen den Verstand. Mit täglich nur 1 Hand voll naturbelassener, ungesalzener Sonnenblumen-, Kürbiskerne oder verschiedene Nüsse erhältst du auf leckere Art und Weise wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, die das Immunsystem stärken und den Blutzucker- und Fettspiegel im Blut harmonisieren. Stresshormone können dir damit weniger anhaben.

### 5. Öfters eine kurze Pause bringt neuen Schwung.

Alle 10 bis 20 Minuten sind wir für kurze Zeit weniger aufmerksam. Achte auf solche Signale und gönn dir Pausen, z. B. kurzes Gähnen bei geöffnetem Fenster. Ideal ist alle 90 Minuten die Arbeit für eine Viertelstunde zu unterbrechen - liefert neue Energie!

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnule-wiki.spd.de>.