

Vorsorgen: Fünf Tipps, 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 – fühlst Du dich 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 schwerfällt: Ersetze an 2 Wochentagen deine Überstunden durch Bewegung. Ideal ist zügiges Gehen an der frischen Luft. Du wirst feststellen, dass die in dein 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 einfach im Gehen draußen 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 Pause oder vor einem wichtigen Gespräch die Ohren ca. zwei 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 einer Hand voll naturbelassener, ungesalzener Sonnenblumen- oder Kürbiskernen oder verschiedenen Nüssen erhältst du auf leckere Art und Weise wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Sie stärken das Immunsystem und harmonisieren den Blutzucker- und Fettspiegel im Blut. Stresshormone können dir damit weniger anhaben.

5. Öfters eine kurze Pause bringt neuen Schwung

Alle zehn bis zwanzig Minuten sind wir für kurze Zeit weniger aufmerksam. Achte auf solche Signale und gönne dir Pausen, z. B. kurzes Gähnen bei geöffnetem Fenster. Ideal ist alle neunzig Minuten die Arbeit für eine Viertelstunde zu unterbrechen. Das liefert neue Energie. Garantiert. Probiere es gleich heute aus.