



# Die 6 Burnout-Faktoren bewältigen



Diese 6 *inneren* Burnout-Faktoren können zu einem Einbruch beitragen. Sie sind nicht unabhängig voneinander, sondern dienen nur als Blickwinkel zur Selbstreflexion. Es gibt natürlich auch *äußere* Faktoren, die z.T. beeinflussbar sind, z.B. Arbeitsbedingungen.

## Anleitung:

- Kreuze an, welche der folgenden Fähigkeiten du gerne noch weiter verbessern möchtest.
- ⇒ Ergänze zu jedem Bereich ein persönliches Fazit.

## 1. strenger Perfektionismus ⇒ innere Antreiber-/Kritiker-Stimmen entkräften

- mit dem Wort „**müssen**“ fangen spielen: Schmunzeln, wenn der Gedanke „ich muss ...“ auftaucht (anstatt sich mit einem alternativlosen „müssen“ unter Druck zu setzen und sich als 'Opfer der Umstände' hilflos zu fühlen)
- innere Antreiber** ertappen und als alte überholte Notfallstrategien erkennen=entkräften: Sei perfekt! Sei schnell! Mach es allen recht! Streng Dich an! Zeig keine Schwäche/Gefühle! Teste, wie sehr dich die 5 Antreiber antreiben unter: [www.poeschel.net/zeit/antreiber.php](http://www.poeschel.net/zeit/antreiber.php)
- Fehlerfreundlichkeit** statt Angst vor Fehlern: Aus Fehlern eine Lern-Erfahrung machen
- Sich Fehler auch **verzeihen** können (anstatt sich innerlich streng zu beschimpfen)
- Verletzliche Gefühle fühlen** hinter einem strengen Ärger (z.B. Angst oder Überforderung)
- Auch **mit 80% zufrieden sein**: Flexibel einschätzen können, wie gründlich eine Aufgabe erledigt werden braucht (ohne zu perfektionistisch oder zu fahrlässig zu sein)
- sich **angemessene Ziele setzen** (statt übertrieben hohe Ansprüche an sich stellen)
- Selbstakzeptanz**: Mit sich als Mensch zufrieden sein dürfen, auch wenn man (mal/dauerhaft) nicht viel leistet oder funktioniert (anstatt das Selbstwertgefühl an Leistung zu koppeln)
- Gelassenheit üben**: Die hier genannten Punkte als lernbare Fähigkeiten verstehen und üben

⇒

## 2. Sorgen & Grübeln ⇒ Gefühle zulassen, Gedanken ziehen lassen

- sich **Vertrauen** und Zuversicht zusprechen (statt im Kopfkino Katastrophen-Filme zu schauen)
- Fühlen statt Denken**: Ängstlichkeit & Anspannung körperlich wahrnehmen, fühlen und damit freundlich atmen (statt zu versuchen, Gefühle mit verkopftem Grübeln wegmachen zu wollen)
- Planzeiten festlegen**: Sorgen immer direkt aufschreiben und verschieben auf eine (tägliche) festgelegte Zeit zum strategisch-sinnvollen Planen (statt kreisendem Sorgen in der Freizeit)
- Glaube nicht alles was du denkst**: Sorgen kommen automatisch und sind oft nicht wahr. („Ruhig, Brauner“, „Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird“)
- Dem automatischen Grübel- und Sorgen-Programm einen albernen Namen geben (z.B. Kopfkaspar oder **Quatschi**) und immer wieder die Aufmerksamkeit bewusst auf das lenken, was gerade sinnvoll ist: „Weg von dem was zehrt, hin zu dem was nährt“.
- Tägliche **Übung z.B. in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl**, um mehr (Selbst-)Vertrauen zu entwickeln.

⇒



### 3. Abgrenzungsfähigkeit ⇒ Umgang mit Anforderungen (auch mal „Nein“ sagen)

- Bei sich sein:** Eine gute Balance finden zwischen großzügiger Hilfsbereitschaft & Selbstfürsorge. Wissen, was mir hilft, gelassen, ausgeglichen und bei mir zu sein.
- Rollenspiele** mit Feedback: Nein sagen ist einfach trainierbar. Sich mit anderen verabreden, um zu üben, „Nein“ zu sagen, Konflikte diplomatisch anzusprechen & besser im Umgang mit damit verbunden Gefühlen zu werden (anstatt aus Angst vor Ablehnung und nicht gemocht werden, klärende Gespräche vermeiden oder versuchen, es immer allen Recht zu machen)
- Eigenes Aneck-Verhalten reflektieren** und sich ggf. entschuldigen (anstelle von Rechthaberei)
- Bei erhöhter **Kritikempfindlichkeit**, das Anerkennungs-unabhängige Selbstwertgefühl verbessern anstatt Kritik zu persönlich zu nehmen

⇒

### 4. Selbstwertgefühl ⇒ Selbstvertrauen fördern

- Sich täglich **im Spiegel freundlich anlächeln** (insbesondere, wenn dabei schwierige Gefühle oder automatische Kritik auftauchen, um kompetenter im Umgang damit zu werden)
- Selbstabwertungen nicht ernst nehmen:** Erkennen, dass Selbstabwertung nur ein erworbener Automatismus ist und jeder Mensch von Natur aus wertvoll und liebenswert ist (anstatt am inneren Kritiker festzuhalten)
- Selbstfürsorge statt Selbstmitleid:** Immer wieder eine hilflos-passive Opfer-Rolle verlassen & eine gelassene Gestalter-Rolle einnehmen: „Wem' s schlecht geht, soll gut für sich sorgen“. Selbstfürsorge ist Selbstliebe in Aktion.
- Eigene Charakterstärken wertschätzen (Online-Test unter [charakterstaerken.org](http://charakterstaerken.org))
- zunehmend kompetenter im wertschätzenden Umgang mit den eigenen Gefühlen werden und so **Selbstvertrauen nachnähren**.

⇒

### 5. Gefühle vermeiden ⇒ freundlich-gelassenen Umgang mit Gefühlen lernen

Erkennen, dass

- 1. Gefühle in **Wellen** kommen und gehen,
- 2. Gefühle **nur körperlich gefühlt** werden brauchen, um „verdaut“ zu werden,
- 3. Gefühle **nicht gefährlich** sind,
- 4. ich die **Verantwortung** für meine Gefühle habe,
- 5. Gefühle bekämpfen, vermeiden, **verdrängen unklug** ist (weil es Symptome produziert)
- 6. sich in der **Geschichte** zu den Gefühlen zu verstricken **Gefühle nur anfeuert**,
- 7. ich lernen kann, Gefühle ganz schlicht im Körper zu fühlen, Gedanken dazu immer wieder loszulassen und **freundlich mit den Gefühlen zu atmen**

⇒

### 6. fehlender Ausgleich ⇒ die Säulen der Selbstfürsorge ausbauen

- „Date mit sich selbst“:** Erkennen, dass letztlich *ich* der wichtigste Mensch in meinem Leben bin, um den ich mich sehr gut kümmern will, um auch gut für andere da sein zu können. Hierfür brauche ich eine regelmäßige Verabredung. (Der Termin hilft auch gegen Überstunden.)
- Erkennen, wo zuviel Pflichtbewusstsein die **nötige Regenerationszeit** verhindert
- Der Selbstfürsorge genügend Wichtigkeit einräumen: Freundschaften, Bewegung, Hobbys, etc. Siehe auch **die 10 Säulen der Selbstfürsorge**.

⇒