

Um gar nicht erst in die Gefahr der Burnout-Spirale zu geraten, tun Sie etwas für Ihren Energiehaushalt!



1. So pushen Sie Ihren Energiehaushalt

- ++ Bewegen Sie sich. Gehen Sie z.B. öfters zu Fuß. Das füllt Ihre Batterien auf!
- ++ Gönnen Sie sich Pausen. Nach spätestens 40 Minuten konzentrierter Arbeit muss man mal „Luft holen“!
- ++ Bringen Sie Dinge zu Ende und verschaffen sich so ein Erfolgserlebnis!
- ++ Es steht etwas Unangenehmes an? Erledigen Sie es sofort, das befreit!
- ++ Sie sind ein Beziehungsmensch? Verzichten Sie nicht auf den kleinen Klön zwischendurch!
- ++ Setzen Sie sich Ihre Ziele so, dass Sie sie erreichen können, aber machen sie es sich nicht zu leicht!
- ++ Gehen Sie beim Reden ruhig aus sich heraus, reden Sie „mit Händen und Füßen“!
- ++ Malen Sie sich aus, was Ihnen gut tut! Bis ins Detail!
- ++ Schenken Sie sich vor dem Spiegel ein Lächeln!
- ++ Umgeben Sie sich mit wohltuenden Klängen, am Besten mit Ihrer Lieblingsmusik!
- ++ Auch angenehme Düfte bauen Sie auf!
- ++ Gönnen Sie sich ohne schlechtes Gewissen auch mal „leichte Kost“ vor dem Fernseher, z.B. fröhliche Spielfilme oder seichte TV-Unterhaltung!



2. Vorsicht vor Energiefressern!

- Versinken Sie nicht in Grüblereien und endlosen Gedankenlabirynthen!
- Vermeiden Sie übertriebene Planerei und unnötige Detailarbeit!
- Ein altes Sprichwort, aktueller denn je: Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen! Denn das kostet erst richtig Kraft!
- Pflastern Sie sich nicht mit Erinnerungen zu, reduzieren Sie die Erinnerungsstücke in Ihrer Umgebung. Sie bremsen Ihren Antrieb!
- Seien Sie vorsichtig mit negativen Fernsehfilmen! Sie können Sie herunterziehen und unangenehme Erinnerungen wecken!
- Hängen Sie nicht unerreichbaren Träumen und Zielen nach. Das frustriert nur und kostet Kraft!

3. Optimieren Sie Ihre Lebenssituation!

a. Überlegen Sie: Was ist Ihnen wie wichtig? Kreuzen Sie an:

	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig	unwichtig
A. Gute Leistung bis ins Detail				
B. Etwas bewirken, andere anleiten				
C. Harmonie und gute Beziehungen				

b. Entscheiden Sie: Welches der o.g. Bedürfnisse ist Ihnen am wichtigsten? A., B. oder C.? Betrachten Sie Ihre derzeitige Lebenssituation: Entspricht sie Ihren Bedürfnissen?

c. Bedenken Sie: Wenn Sie ausleben können, was Ihnen am Wichtigsten ist, setzt das viel Energie frei! Wenn Sie entgegen Ihren Bedürfnissen hauptsächlich in den anderen Bereichen aktiv sein müssen, kostet Sie das viel Energie!

d. Überlegen Sie: Was können Sie ändern? **Tun Sie es!**