



## Checkliste – Was tun gegen Burnout und für ein Job Engagement?

Wer ausbrennt hat einmal ‚gebrannt‘, war initiativ, begeistert und innovativ – ein tolles Gefühl!

- Beginnen Sie mit dem Einfachsten und Natürlichsten – **tragen Sie Ihrem Körper Sorge**. Dazu gehört gesundes und ausgewogenes Essen, genügend Schlaf, ein möglichst regelmässiger Tagesablauf mit Zeiten der Aktivität und Zeiten der Entspannung und Ruhe. Bewegung im Freien – Luft schnappen – und Zeit für Körperpflege vom Schaumbad bis zur Massage und Sport gehören dazu.
- Aktivitäten, die den **Lebensgenuss** steigern erscheinen in Phasen der Belastung oft als überflüssiger Ballast, den man besser weglässt. Geniessen Sie jedoch bewusst Ihre Hobbys, Zeit mit Familie und Freunden. So wird Ihnen mehr Kraft und Energie geschenkt als Sie sonst durch das Weglassen sparen.
- **Freunde sind Gold wert**. Wagen Sie es wieder Kontakte zu pflegen oder sich für Ihre Liebsten Zeit zu nehmen. Pflegen Sie Genussstunden, gute Gespräche über ‚Gott und die Welt‘ und auch den vertrauensvollen Austausch über das was Sie persönlich beschäftigt.
- Überlegen Sie sich was Ihnen früher **Spass** gemacht hat und was Sie gerne wieder einmal machen würden. Vielleicht haben Sie auch einen kleinen Traum, der Sie schon lange begleitet aber immer warten musste – setzen Sie ihn um!
- **Den Tag, die Woche, den Monat und sogar das Jahr bewusst ‚psychohygienisch‘ planen**. Dazu gehören die üblichen ‚Leistungs-Agenda-Einträge‘ aber auch die Mussestunden. Dabei bewährt es sich, die Pausen nicht mit ‚Freizeitstress‘ zu füllen. Raum offen lassen heisst die Devise, auch wenn dies auf den ersten Blick unmöglich erscheint und nur schwer auszuhalten ist. Achten Sie darauf, dass Sie für Ihren ganz persönlichen Rückzug auch einen guten Ort haben wo Sie wirklich ungestört bleiben. Schalten Sie dafür auch Ihre technischen Kommunikationshilfsmittel ab!
- Anforderungen sind nicht nur selbstgemacht, sie lauern überall und werden auch ohne das eigene Zutun an uns herangetragen. **Nein-Sagen** stellt dabei die grosse Herausforderung dar. Üben Sie dies bei kleinen Dingen, damit Sie für die grossen ‚Neins‘ gut gerüstet sind.
- Entwickeln Sie **Vertrauen in die Anderen** und delegieren Sie Aufgaben soweit möglich. Sich und Mitarbeitern zugestehen, dass auch Resultate mit 70-90% Zielerreichungsgrad oft absolut genügend sind. Perfektionismus ist eine tolle Sache und ist oft mit hohen Qualitätszielen verbunden. Meist ist dabei die Skala aber gegen oben unendlich offen. Entscheiden Sie bewusst wann Sie einen ‚genügenden‘ Standard erreicht haben. Legen Sie diesen grosszügig schon vor der Erledigung einer Aufgabe fest.



- Halten Sie bei der Arbeit gelegentlich inne, loben Sie sich für das was Sie erreicht haben, bringen Sie sich selbst und auch den Anderen **Wertschätzung** entgegen – das wirkt ansteckend.
- **Schützen Sie sich** bewusst vor Menschen, die defizitorientiert sind und immer nur das ‚halb leere Glas‘ sehen. Üben Sie sich darin von solchen Stimmungen auch bewusst abzugrenzen.
- Wagen Sie sich langsam in Gedanken auch zu **Visionen** vor wie es auch noch anders sein könnte. Machen Sie sich bewusst, dass wir unsere Realität zu einem grossen Teil selbst konstruieren und es noch viele andere Varianten dazu gibt. Erkunden Sie diese mit Interesse und Neugier. Erlauben Sie sich auch verrückte positive Gedanken und geniessen Sie diese.
- Kaufen Sie sich ein Buch über **Entspannungstechniken**. Etwas wird auch Ihnen zusagen. Lernen Sie einige wenige dieser Übungen, die Sie dann gekonnt sowohl in der Not als auch alltagbegleitend einsetzen können.
- **Wichtig:** Der regelmässige, erholsame und gesunde **Schlaf** stellt sich in der Regel von selbst wieder ein. Verzichten Sie wenn immer möglich auf Hilfsmittel wie Medikamente, Alkohol etc..
- Suchen Sie bei Bedarf frühzeitig fachliche **Unterstützung durch einen Coach oder Psychologen**. Sprechen Sie mit diesem gezielt über Ihr Problem. Erlauben Sie sich rechtzeitig psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Trauen Sie sich und sind Sie stolz darauf, sich selbst und Ihren Mitarbeitern gegenüber verantwortungsvoll gehandelt zu haben. In akuten Situationen kann ein Medikament entlastend wirken – aber Burnout ist in erster Linie eine Lebenssituation und kein Krankheit!
- Entledigen Sie sich ab sofort für 3 Tage von 3 ausgewählten Pflichten – jetzt!
- Geben Sie sich genügend Raum und Zeit zum Aufstehen und Frühstücken – beginnen Sie den Tag mit Musse.

**psyaspect** - Reto Mischol, MSc - Fachpsychologe FSP  
**Coaching - Psychotherapie - Training**

**Zentralstelle:** 0840 000 400

**Regional:** Chur 081 250 53 78, Luzern 041 500 33 66, Zürich 043 501 67 38

[info@psyaspect.ch](mailto:info@psyaspect.ch)  
[www.psyaspect.ch](http://www.psyaspect.ch)