

★ STAR-TIPPS gegen Burnout



Dr. Karl Werner Ehrhardt (57)

Der Diplom-Psychologe, Mental-Coach und Burnout-Experte (www.ehrhardt-coaching.de) weiß, wie man wieder aus einem Seelentief herauskommt.

82 Warnzeichen früh erkennen

Wer von morgens bis abends nur arbeitet und alles perfekt machen will, ist ein Burnout-Kandidat. Bei typischen Anzeichen wie ständiger Erschöpfung, Lustlosigkeit, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit oder Weinattacken hilft nur Reißleine ziehen und künftig kürzer treten.

84 Mit dem Burnout reden

Reden Sie mit Ihrem Burnout als wäre er ein Freund oder ein Familienmitglied: Hallo, wer bist du denn? Was willst du von mir? Was verlangst du?

85 Fotos vertreiben trübe Gedanken

Blättern Sie im Fotoalbum, betrachten Sie die Fotos vom letzten Familienfest oder Urlaub. Allein dadurch wird sich Ihre Stimmung sofort bessern.

86 Zusammen nach Lösungen suchen

Kaufen Sie sich den Klassiker „Burn-out bei Frauen“ von Herbert Freudenberg (Fischer Taschenbuch, 9,95 €). Streichen Sie beim Lesen die Stellen an, die Ihnen bekannt vorkommen,

und sprechen Sie mit Ihrer Familie oder mit Freunden darüber. Bitten Sie diese um Vorschläge, was Sie ab sofort anders machen sollten.

87 Gute-Laune-Liste

Schreiben Sie alles auf, was Ihnen Spaß macht. Tun Sie jeden Tag mindestens zwei dieser Dinge.

83 Heiterkeit

Studien beweisen: Stress kann man weglachen. Durch einen lustigen Film lassen sich die Stresshormone im Blut um 50 % reduzieren.

88 Mach mal Pause

Ob am Arbeitsplatz oder bei der Hausarbeit: Pausen müssen sein. Betrachten Sie eine Pause nie als verlorene Zeit. Im Gegenteil, wer regelmäßig Pausen macht, beugt chronischen Stress vor, pusht Konzentration und Kreativität.

89 Bewegung hilft

Bei akuter Erschöpfung wirkt Bewegung wahre Wunder. Egal ob man joggen geht oder einen längeren Spaziergang macht, man bekommt neue Energie und der Kopf wird wieder frei.

SCHNELL-TIPPS

90 Eine gute Idee, um abzuschalten, ist ein handyfreies Wochenende. Der nächste Schritt ist dann ein Abend oder ein Sonntag nur für Sie allein. 91 Lernen Sie eine Entspannungstechnik wie Meditation oder autogenes Training. Kurse bieten beispielsweise die Volkshochschulen an.

100 Top-Tipps

- * Star-Tipps Wohnen & Deko:
 - Tine Wittler 21
 - Kochen, Backen 22
 - Haushalt, Sparen 23
 - Internet, Auswandern 24
 - Star-Tipps Burnout: Dr. Ehrhardt ... 25
 - Star-Tipps Muskelkater:
 - Tanja Szewczenko 25
 - Schlank trotz Kantinenessen 25
 - Basteln: Karton im Karo-Kleid 26

