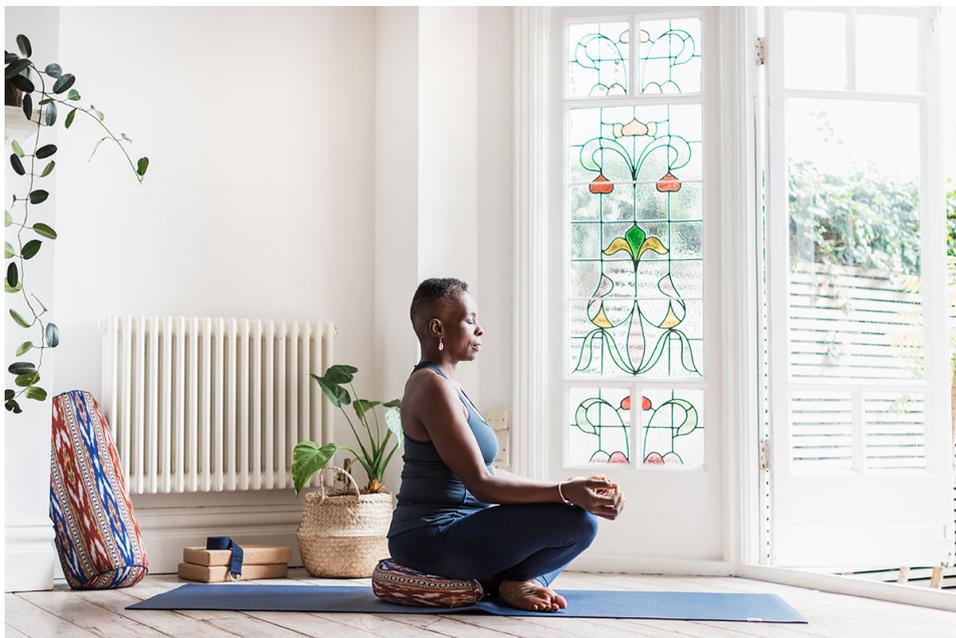




## Burnout verhindern: 10 ganzheitliche Gesundheitstipps

Für viele von uns ist das Gefühl von Burnout nur allzu vertraut. gestresst, überfordert, unfähig zu bewältigen und müde bei dem Gedanken an irgendetwas, das mit Produktivität oder Arbeitsprojekten zu tun hat. Im Moment, wenn wir durch eine zweite Phase von Beschränkungen und Sperrungen in Großbritannien navigieren, werden wahrscheinlich viele von uns das Gewicht spüren, sich selbst, unsere Jobs, unsere Familien, Beziehungen und Verantwortlichkeiten durch diese zu tragen. Versuch, eine zu pflegen &#8222;Ich habe das&#8220; Die Einstellung kann uns so weit bringen, aber wenn es schwierig wird, müssen einige echte, zuverlässige und leistungsstarke Werkzeuge zur Hand sein. Lesen Sie 10 &hellip;



Für viele von uns ist das Gefühl von Burnout nur allzu vertraut. gestresst, überfordert, unfähig zu bewältigen und müde bei dem

Gedanken an irgendetwas, das mit Produktivität oder Arbeitsprojekten zu tun hat. Im Moment, wenn wir durch eine zweite Phase von Beschränkungen und Sperren in Großbritannien navigieren, werden wahrscheinlich viele von uns das Gewicht spüren, sich selbst, unsere Jobs, unsere Familien, Beziehungen und Verantwortlichkeiten durch diese zu tragen. Versuch, eine zu pflegen „*Ich habe das*“ Die Einstellung kann uns so weit bringen, aber wenn es schwierig wird, müssen einige echte, zuverlässige und leistungsstarke Werkzeuge zur Hand sein. Lesen Sie 10 Möglichkeiten, wie Sie Burnout verhindern können, damit Sie ein Leben mit weniger Stress und mehr Glück führen können.

## **Erkenne die Zeichen**

Prävention ist *Weg* Effektiver als Heilung, und wenn es um Burnout geht, ist es wichtig zu wissen, welche Anzeichen Sie oder jemand, den Sie kennen, darauf zugehen. Fühlst du dich ängstlicher? Haben Sie Angst, Ihren E-Mail-Posteingang zu öffnen? Fühlen Sie sich zu müde, um sozial zu interagieren? Schläfst du viel mehr als sonst und bist nicht bereit, dich dem Tag zu stellen? Wenn Sie emotional erschöpft sind, Ihre Leidenschaft für Ihre Arbeit verloren haben, sich nicht in der Lage fühlen, Ihr Bestes zu geben, oder wenn Sie jemanden kennen, der seinen Funken völlig verloren hat, sind dies alles Anzeichen für Stressaufbau und zunehmenden Burnout.

## **Pause & Stecker ziehen**

Natürlich ist eine der effektivsten Möglichkeiten, Burnout zu verhindern, buchstäblich aufzuhören. Burnout tritt normalerweise bei Menschen auf, die anfänglich gerne Aufgaben übernehmen, gerne die Kontrolle haben und mit dem Kopf voran in ihre Arbeit eintauchen. Dies kann auch denen passieren, die übermäßig emotional in ihre Mitarbeiter, Kunden oder Arbeitspflichten investiert sind. Für jeden mit diesen Charaktereigenschaften ist das Anhalten so ziemlich das Letzte, was er tun möchte, aus Angst, die Kontrolle zu verlieren oder

sich selbst im Stich zu lassen. Um Burnout zu vermeiden, ist es unbedingt erforderlich, den Stecker anzuhalten und abzuziehen. Die Fähigkeit, dies zu tun, kommt tatsächlich von dem Erkennen, dass Ihr Ego übernommen hat, und das ohne Sie. Wenn Sie die Show leiten, denken Sie, dass die Welt zusammenbrechen wird. Die Wahrheit ist, wenn Sie aufhören, passiert nicht viel anderes ... Egal, ob es eine Stunde dauert, um den Stecker aus der Steckdose zu ziehen, das Telefon auszuschalten und draußen spazieren zu gehen, einen einwöchigen Urlaub zu verbringen oder regelmäßig ein paar Minuten Atempause einzulegen – die Zeit, die Sie sich nehmen *aus* wird einen großen Unterschied in der Menge an Energie machen, die Sie ziehen *im*.

## **Digitale Entgiftung**

Ich habe oben das Entfernen des Steckers erwähnt, aber es ist so kritisch, dass ich es hier hervorheben werde. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihr Telefon auszuschalten, Ihren Laptop zu schließen und zu tun *nicht* schalte den Fernseher ein. Unsere Augen und Ohren nehmen einen großen Prozentsatz an Informationen auf, aber wenn wir rund um die Uhr an unsere Geräte angeschlossen sind, verlieren sie metaphorisch Energie. Das Hören eines Podcasts während Ihres morgendlichen Spaziergangs mag entspannend klingen, aber es ist immer noch eine andere Stimme, die Ihre Aufmerksamkeit fordert. Sie fühlen sich vielleicht entspannt, wenn Sie durch soziale Medien scrollen, aber in Wahrheit ist es nur ein weiteres Laster, das Ihre Energie verbraucht. Wenn Sie es ernst meinen, Burnout zu verhindern, versuchen Sie, einen Tag oder sogar nur eine Stunde lang digital zu entgiften, und stellen Sie fest, wie unterschiedlich Sie sich fühlen.

## **Engagieren Sie sich für echte soziale Ernährung**

Wenn wir *machen* Wenn wir übermäßig viel Zeit in sozialen

Medien verbringen, beginnen wir, das Gehirn und den emotionalen Körper in einen ähnlichen Zustand zu versetzen, wie eine schlechte Ernährung den physischen Körper belastet. Wenn wir viel fettarme künstliche Nahrung konsumieren, können wir *Überlegen* Wir nähren unseren Körper, aber wirklich, wir sind nie ganz zufrieden und werden wahrscheinlich mehr essen, um das klaffende Hungerloch auszugleichen. Auf die gleiche Weise denken wir vielleicht, wenn wir künstliche soziale Interaktionen wie Instant Messaging, Social Media-Posts oder Likes „konsumieren“, dass wir kontaktfreudig sind, aber wir sind nie ganz zufrieden und hungern nach echtem Social Media Engagement. Für viele von uns – gerade jetzt während der Pandemie – spüren wir ein klaffendes Loch, in dem sich früher unser emotionaler sozialer Kontakt auf Augenhöhe befand. Natürlich ist dies für unseren Körper und unser Gehirn völlig unnatürlich und versetzt uns in einen gestressten Zustand, der uns dem Burnout näher bringt. Versuchen Sie auch in diesem Moment, Ihre sozialen Interaktionen absichtlich zu gestalten. Können Sie 15 Minuten pro Tag damit verbringen, einen Freund oder ein Familienmitglied anzurufen oder per Video anzurufen? Können Sie etwas tun, das Ihr angeborenes Bedürfnis nach menschlicher Interaktion wirklich befriedigt, Ihren Stress drastisch senkt und Ihnen hilft, Burnout zu verhindern?

## **Atmen**

Wenn wir uns gestresst fühlen, beginnen wir in einem schnellen, flachen Rhythmus zu atmen. Dies häufig zu tun – wie wir es vielleicht tun, wenn wir uns dem Burnout nähern – kann zu leichten Hypoxiezuständen führen. Hypoxie ist, wenn das Gewebe des Körpers einen niedrigen Sauerstoffgehalt aufweist, was wiederum zu Angstzuständen und einer geringen Stresstoleranz führen kann. Während eine vollständige Hypoxie normalerweise nur in großen Höhen auftritt oder wenn es ein ernstes Problem gibt, kann das Wissen, wie man vollständig atmet, sicherstellen, dass Ihr Körper, Ihr Gehirn und Ihre Emotionen alle Nährstoffe erhalten, die sie benötigen. Wenn Sie bemerken, dass Sie sich gestresst oder ängstlich fühlen, legen

Sie Ihre Hände auf Ihre Taille und atmen Sie langsam und lang ein – konzentrieren Sie sich darauf, Ihren Brustkorb dreidimensional zu erweitern. Atme langsam aus und spüre, wie sich dein Körper entspannt. Um das Beste aus dieser Übung herauszuholen, wiederholen Sie sie regelmäßig sechsmal.

## **Nein sagen‘**

Nein zu sagen ist Ihr Geburtsrecht, und wenn wir dieses Recht nicht ausüben, geben wir unsere innere Kraft ab. Wenn Sie immer wieder „Ja“ zu Dingen sagen, die Sie wirklich nicht tun möchten, stehlen Sie nicht nur Energie von sich selbst, sondern auch Energie von denen, mit denen Sie leben und die Sie auch lieben. Wenn Sie zu vielen Dingen „Ja“ gesagt haben, wird Ihre Energie wahrscheinlich in alle Richtungen abgeführt, sodass nur noch wenig für die Dinge übrig bleibt, die Sie wirklich im Leben tun möchten. Um das Nein zu üben, fangen Sie klein an (wie das Nein in einem Café, wenn Sie gefragt werden, ob Sie die spezielle ‚Limited Edition‘-Mischung möchten) und arbeiten Sie sich nach oben. Machen Sie sich das Versprechen und sehen Sie es als Übung.

## **Bewegung**

Burnout kann dazu führen, dass wir Emotionen und Gedanken festhalten, die sich wirklich bewegen müssen. Merken; Emotionen sind *Energie in Bewegung* und sie müssen *Bewegung*. Um Burnout zu verhindern und zu beheben, üben Sie Schütteln, Springen, Tanzen, frei laufen und an vielen unstrukturierten Bewegungen teilnehmen. Wir neigen dazu, eine Menge emotionaler und mentaler Spannungen in unseren Muskeln zu halten, daher kann jede Art von Bewegung, die zum Loslassen anregt, helfen. Wenn Sie es noch nie versucht haben *5 Rhythmen* Probieren Sie es vorher in der Privatsphäre Ihres eigenen Wohnzimmers aus, während Sie zu Hause bleiben!

## **Bitten Sie um Hilfe**

Burnout tritt viel seltener auf, wenn wir rechtzeitig um Hilfe bitten. Natürlich sind diejenigen, die anfälliger für Burnout sind, auch weniger geneigt, um Hilfe zu bitten! Wenn Sie wissen, dass Sie der Typ sind, der sich weigert, bei Bedarf um Hilfe zu bitten, brechen Sie die Form und beginnen Sie noch heute damit. Sich gegenseitig um Hilfe zu bitten, verbindet uns emotional, hilft, aufgeschlossener zu werden, stärkt den Mut, stärkt die Widerstandsfähigkeit, verringert den Stress, bietet die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen und zu entwickeln, und kann uns langfristig helfen, produktiver zu werden!

## **Folge deiner Nase**

Bestimmte Düfte können einen tiefgreifenden Einfluss auf Gehirn, Körper und Emotionen haben. Um die Entspannung zu fördern, versuchen Sie, einem Diffusor oder Ölbrenner ätherische Öle aus Lavendel und Kamille hinzuzufügen. Um das Nervensystem zu entlasten und Entzündungen zu reduzieren, fügen Sie Ihrem Körperöl ein paar Tropfen Weihrauch hinzu. Wenn Sie einen Morgenmotivator benötigen, geben Sie ein paar Tropfen ätherisches Pfefferminzöl in Ihren Diffusor, da dies auch die Stimmung und den Enthusiasmus steigern kann, um Burnout zu verhindern!

## **Schlafen**

Wir können uns körperlich, emotional und geistig viel besser erholen, wenn wir optimal schlafen. Wenn Sie bis spät in die Nacht gearbeitet haben, versuchen Sie, eine nicht verhandelbare Grenzzeit festzulegen, um Burnout zu vermeiden. Wiederum – zunächst mag dies beängstigend erscheinen, aber in den ein oder anderen Stunden, in denen Sie nachts nicht arbeiten, werden Sie am nächsten Tag zweifach an Begeisterung, Produktivität und Fähigkeiten zurückgewinnen. Der Schlaf ermöglicht es uns, alte Zellen zu „beseitigen“, Emotionen, Ereignisse und neue Informationen zu verarbeiten, das Lernen zu festigen und unser Leben wieder in die richtige Perspektive zu rücken. Um Ihren Schlaf zu verbessern, gehen Sie

jede Nacht zur gleichen Zeit ins Bett, um Ihren Körper in einen neuen Rhythmus zu „trainieren“, schalten Sie alle Bildschirme eine Stunde vor dem Schlafengehen aus und trinken Sie ein warmes Getränk, um Körper und Geist zu entspannen. Reishi-Pilzextrakt kann zu einem beruhigenden Getränk vor dem Schlafengehen verarbeitet werden und hat den Vorteil, dass er einen optimalen Schlaf, ein entspanntes Nervensystem, einen verringerten Stress, ein stärkeres Immunsystem und krebsbekämpfende Eigenschaften fördert.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**