

# BURNOUT- PRÄVENTION

## .) **Berufsplanung/Berufspolitik**

- Den Identitätsaspekt „Arbeit und Leistung“ in langfristiger Planung anlegen; Arbeitsmarkt – und berufspolitische Aspekte mitbeachten

## .) **Sich selbst wahrnehmen/ernstnehmen**

- Gefühle zulassen (Meditation)
- eigenen Schatten kennen und annehmen
- Müdigkeit zulassen = sich abgrenzen
- Distanz nehmen können (emotional und geistig)

## .) **Ressourcen nützen**

- ins Narrenkastl schau´n (= nur da sein). Auch als Mini- u. Mikro – Pausen von wenigen Minuten oder von ein paar Atemzügen
- Inneren Beistand aktivieren und trainieren
- Den andern „Säulen der Identität“ neben der Arbeit genügend Raum und Pflege geben: unserem Körper, unserem Begegnungen mit Familie und Freund\*innen, unserer Wohnung und der Natur, unseren Werten und Idealen
- sich Schönem/Gutem zuwenden
- die eigenen Erfolge und Leistungen ebenso wertschätzen wie jene von KollegInnen und FreundInnen