

# ♥ Die kleine Burnout-Prophylaxe ♥

## Lieblingsfarbe

Drucke dir diese zwei Blätter in deiner Lieblingsfarbe aus!

Hänge sie an einem Ort auf, an dem du oft vorbei kommst - Eingangstüre, Badezimmer-spiegel... auch die Toilette eignet sich gut! Hier hast du wahrscheinlich die nötige Ruhe, um ein paar Minuten deiner Zeit ausschließlich dir selbst zu widmen ☺

## Wenn die Luft weg bleibt

Unser **Atem** bildet die Brücke zwischen Geist und Körper. Er liefert uns lebensnotwendige Energie. Im Alltag atmen wir völlig unbewusst und sehr flach.

Wenn du möchtest, dass deine Gedanken zur Ruhe kommen, atme **4 Sekunden** tief in deinen Bauch ein und **8 Sekunden** lang aus.

Diese Übung kannst du immer dann durchführen, wenn es besonders stressig ist oder du dich gerade ärgerst.

## Gedankenkarussell

Nimmst du deine Arbeit oft gedanklich mit nach Hause? Halte dich deine Gedanken vom Schlafen ab? Lege Stift und Zettel bereit und **schreibe dir deine Gedanken vor dem Schlafengehen auf** - so hast du sie am nächsten Morgen gleich „griffbereit“ und kannst unbesorgt schlafen.

Auch eine **Dusche vor dem Schlafengehen** hilft - stelle dir vor, dass mit dem Wasser alle belastenden Gedanken weggespült werden.

## Alles muss perfekt sein!

Perfektionismus entsteht oft aus Glaubenssätzen, die uns denken lassen, wir wären nichts oder weniger wert, wenn wir nicht alles vollkommen richtig machen.

**Das Leben hat Fehler und Kanten. Nur, wer diese akzeptiert und in sein Leben integriert, lebt voll und ganz.**

90% sind völlig ausreichend!

*Mit welchen Menschen arbeitest DU gerne?*  
Fehler machen und zu ihnen stehen macht authentisch und sympathisch!

## Wasser - Kraft

Wasser ist Lebensenergie in flüssiger Form! Da der menschliche Körper zu  $\frac{2}{3}$  aus Wasser besteht, benötigt er es auch in ausreichender Menge! Zudem unterstützt es bei Müdigkeit, Denk-Kopfschmerzen und Entgiftungsvorgängen.

Nimm dir **in jeder Pause** die Zeit, **ein Glas Wasser** zu trinken und zu spüren, wie es deinen Körper mit neuer, frischer Energie versorgt! Stelle dir eine **Trinkflasche** bereit.

## Sinn - volle Bewegung

**Spannungen und Emotionen werden über Bewegung abgebaut.**

Um die Ereignisse des Tages loslassen zu können bietet sich ein **halbstündiger Spaziergang an der frischen Luft** an. Im Schulhaus eignen sich auch Treppen als gutes und effektives „Sportgerät“.

Ausreichend **Tages- und Sonnenlicht** heben zudem entscheidend die Stimmung an.

# ♥ Die kleine Burnout-Prophylaxe ♥

## Hirnnahrung

Du kannst dein Gehirn auch mit Nahrungsmitteln unterstützen (aber Achtung: deswegen nicht NOCH mehr arbeiten!!):

**Nüsse** (fördern die Konzentration)

**Vitamin B**, das so genannte Hirn- und Nerven-Vitamin, kommt vor allem in den äußeren Schichten des Getreides vor. Du kannst es also in Form von **Vollkornprodukten** zu dir nehmen.

Dazu **ausreichend Leitungswasser** trinken!

## Ärger, Ärger, Ärger...?!

Wenn du dich oft über Menschen und Situationen ärgerst, bedenke:

Wir alle unterliegen dem **Gesetz der Resonanz** und ziehen genau die Dinge an, mit denen wir uns beschäftigen.

**Die äußere Welt ist ein Spiegel** unseres Selbst und zeigt uns netter Weise auf, woran wir noch arbeiten können.

**Sei dankbar für „Steine“**, sie bereichern deinen Weg!

## JA sagen, NEIN meinen

Übernimmst du immer wieder zusätzliche Arbeit, obwohl du das gar nicht willst?

Frage dich, **WARUM** du das tust!

a), weil es von dir erwartet wird und/oder du vielleicht etwas beweisen möchtest?

b), weil dein Bauch dir sagt, dass du es gerne und **für dich** tust?

Immer, wenn du etwas mit a) beantworten würdest, traue dich, **NEIN!** zu sagen (sogar kleine Notlügen sind hier anfangs erlaubt!)

## Die „Position“

... die positive Meditation für jeden Tag ...

Beobachte auf dem Weg in die Schule, im Auto, in der Straßenbahn oder überall sonst deine Gedanken. Jene, die sich nicht gut anfühlen oder in irgendeiner Weise negativ sind, formulierst du jetzt einfach ins Gegenteil! Du wirst staunen, was nach ein paar Minuten in deinem Kopf passiert! ☺

„Ich mag heute einfach nicht unterrichten“  
„**Ich freue mich auf den heutigen Tag!**“

## Was will ich?!

Ob du es nun glaubst, oder nicht:

**Deine Gedanken schaffen deine Realität!**  
Unbewusst - oder eben bewusst.

Wer um dieses Gesetz weiß, kennt das Geheimnis von mehr Zufriedenheit:

**Beschäftige dich und deine Gedanken mit dem, was du MÖCHTEST, und nicht mit dem, was du nicht möchtest!**

***Du bist nicht auf dieser Welt, um so zu sein, wie andere dich haben wollen.***

Literaturempfehlungen:

Küstenmacher, Werner Tiki. Simplify your Life. Einfacher und glücklicher leben. Knauer Verlag. München 2008.

Seiwert, Lothar. Wenn du es eilig hast, gehe langsam. Campus Verlag. Heidelberg 2009.

Csikszentmihalyi, Mihaly. Flow im Beruf. Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz. Klett-Cotta-Verlag. Stuttgart 2004.

Hagemann, Wolfgang. Burn Out bei Lehrern. Ursachen, Hilfen, Therapien. C.H.Beck-Verlag. München 2003.