

Was Laborchefs und leitende Mitarbeiter für sich tun können

Take Five: Die tägliche Burn-out-Prävention

| Karin Probst

Bild: © stockyimages

Diese fünf Übungen dienen der täglichen Burn-out-Prävention und als kleiner Test, ob bereits erste Warnzeichen vorliegen:

01 Machen Sie doch für fünf Minuten einfach mal NICHTS. Sollte Ihnen dieses nicht gelingen, weil die Gedanken oder das Telefon nicht zur Ruhe kommen, können Sie es mit ...

02 ... fünf wertschätzenden Gedanken an sich oder an Ihre Mitarbeiter versuchen. Notieren Sie ganz spontan, was Ihnen heute gutgetan hat, worauf Sie mit Zufriedenheit blicken oder was Ihnen an einem Mitarbeiter Freude bereitet.

03 Oder atmen Sie ruhig und gelassen für fünf Atemzüge tief in den Bauch und entspannen mit je-

dem Atemzug noch mehr Ihre Gedanken, Muskelgruppen und Ihre Sichtweise auf die Dinge.

04 Die Achtsamkeits-Fünf: Welche fünf schönen und erfüllten Momente fallen mir für heute ein? Fünf Takte einatmen, fünf Takte Pause, fünf Takte ausatmen, fünf Takte Pause. Welche Bedürfnisse waren heute erfüllt? Welche nicht?

05 Ein Blick in den Terminkalender zeigt: Haben Sie pro Woche mindestens fünf Stunden der Muße? Heilige Zeit, in der Sie machen können, was Ihnen wichtig ist und was Sie erfüllt?

Sollten Ihnen die „Take Five“ leicht von der Hand gegangen sein, dann gelingt Ihnen die Eigenführung offensichtlich schon sehr gut und Sie können gut ge-

rüftet in die tägliche Balance von Privatem, Arbeit und sozialem Umfeld gehen. Falls nicht: Mittlerweile bieten die meisten Krankenkassen gute Burn-out-Präventionsprogramme an. Scheuen Sie sich nicht, rechtzeitig Inspiration für ein Leben in Balance zu holen.



Karin Probst
Infos zur Autorin

kontakt.

Karin Probst
Uferstraße 3
89231 Neu-Ulm
Tel.: 0731 72565765
probst@2-change.de
www.2-change.de