

## 12 Goldene Regeln zur Selbstbehandlung nach Dr. med. Vinzenz Mansmann

### Erkennen - nicht „tadeln“ - ändern! Gegen ein aufkommendes oder tatsächliches BurnOut Syndrom gibt es einige bedeutende Verhaltensregeln zur Selbsttherapie.

Wenn aus dem Zwang sich zu beweisen, innere Leere bis hin zu dem Gefühl, nicht mehr alleine aus einer verfahren Situation herauszukommen, entsteht, spricht man von einem BurnOut Syndrom.

Um diese krankmachende Motivation zu verändern, gibt es 12 goldene Regeln, die den Betroffenen lehren, das Leben mit anderen Augen zu sehen und sein Fehlverhalten zu erkennen ohne sich dafür zu tadeln. **Dr. Vinzenz Mansmann**, langjähriger AntiStressExperte und Autor des Buches "Total erschöpft", beschreibt 12 goldene Regeln beim BurnOut Syndrom:

1. **Verleugnen ist Tabu! Vertrauen Sie auf die Intelligenz Ihres Körpers.** Gestehen Sie sich den Stress und die Zwänge ein, die sich körperlich, geistig oder emotional manifestiert haben.
2. **Lebensumstände verändern.** Wenn Ihre Arbeit, Ihre Beziehungen, eine Situation oder eine Person Sie unglücklich machen, versuchen Sie, die Umstände zu ändern oder gehen Sie, falls nötig.
3. **Überengagement vermeiden.** Greifen Sie die Bereiche oder Aspekte heraus, in denen Sie sich am heftigsten überengagieren, und arbeiten Sie auf einen "Druckabbau" hin.
4. **Isolation vermeiden.** Machen Sie nicht alles allein! Knüpfen oder erneuern Sie enge Beziehungen zu Freunden und Menschen, die Ihnen gut tun.
5. **Schluss mit Überfürsorglichkeit.** Wenn Sie gewohnheitsmässig anderen Menschen Probleme und Pflichten abnehmen, dann lernen Sie, höflich davon Abstand zu nehmen. Versuchen Sie, dafür zu sorgen, dass auch Sie selbst fürsorglich behandelt werden.
6. **Kürzer treten.** Lernen Sie zu delegieren, nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause und im Freundeskreis.
7. **Wertewechsel.** Versuchen Sie, die bedeutsamen Werte von den vergänglichen und schwankenden "das Wichtige vom Unwichtigen" zu trennen. Sie sparen Zeit und Energie.
8. **Der Mut zum "Nein".** Sie verringern Ihren übertriebenen Einsatz, wenn Sie für sich selbst eintreten. Das bedeutet, zusätzliche Forderungen oder Ansprüche an Ihre Zeit oder Ihre Gefühle zurückzuweisen.
9. **Persönliches Tempo.** Versuchen Sie, ausgewogen zu leben. Sie verfügen nur über eine begrenzte Menge Energie. Stellen Sie fest, was Sie in Ihrem Leben wollen und brauchen und versuchen Sie dann, Arbeit mit Spiel und Entspannung in ein Gleichgewicht zu bringen.
10. **Achtung Körper!** Lassen Sie keine Mahlzeiten aus, quälen Sie sich nicht mit strengen Diäten, geben Sie Ihrem Schlafbedürfnis nach, halten Sie Arzttermine ein. Achten Sie auf gesunde Ernährung.
11. **Umgang mit Sorgen und Ängsten.** Begrenzen Sie Sorgen, die jeder vernünftigen Grundlage entbehren, möglichst auf ein Minimum. Sie bekommen Ihre Situation besser in den Griff, wenn Sie weniger Zeit mit Grübeln verbringen und stattdessen mehr damit, sich um Ihre wirklichen Bedürfnisse zu kümmern.
12. **Behalten Sie Ihren Sinn für Humor!** Lachen ist das allerbeste Mittel gegen BurnOut. Atmen Sie 3x täglich achtsam ein und aus und lächeln Sie sich beim Ausatmen sanft zu.