

Der Stress zum Jahres- ende ✓

Rechtzeitig die Bremse ziehen, damit ein Burn-Out gar nicht erst entsteht.

Alles soll bis zu den Feiertagen und dem Jahreswechsel noch fertig werden – in den letzten Stunden vor Weihnachten stapeln sich oft die Aufträge, eine Welle von geschäftlichen, aber auch privaten Mails und Briefen überschüttet einen richtig. Dazu kommen Geschenkekauf, Weihnachtsfeiern ... Viele arbeiten jetzt bis zur Erschöpfung. Ist das Fest oder Jahresende endlich da, fällt man völlig ausgebrannt zusammen. Kein Wunder, wenn dann ein Infekt zuschlägt, denn die psychische Überbeanspruchung schwächt zugleich das Immunsystem.

Damit aus dem Ausgepowertsein nicht ein echtes Burn-Out entsteht, sollte man rechtzeitig die Bremse ziehen. Die Anzeichen für Burn-Out sind unter anderem völlige Erschöpfung, Lethargie und Überforderung durch ständig zu hoch gesteckte Ziele. Die stressige Vorweihnachtszeit ist für viele der erste Schritt in ein Burn-Out. Für einige, die bereits Ansätze dazu zeigen, kann es der letzte Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Um nicht in diese Falle zu tappen, rät Dipl.-Psychologin Louis Lewitan, Spezialist für Stress- und Konfliktmanagement der Gesellschaft für Gesundheit, Information und Prävention e.V.:

1. Ordnen Sie Ihre Termine gerade in einer so belastenden Zeit wie jetzt nach Wichtigkeit und gehen Sie dann strukturiert vor.
2. Geben Sie auch mal Verantwortung ab.
3. Nehmen Sie sich die entsprechende Zeit und setzen Sie sich keine unerreichbaren Ziele.
4. Sagen Sie dabei ruhig mal Nein und begründen Sie Ihre Haltung nachvollziehbar.
5. Planen Sie Momente für Ruhe und Erholung ein, aber genauso für etwas Sport, weil er die Entspannung von Körper und Geist unterstützt.
6. Tauschen Sie sich mit Freunden und Kollegen aus, ziehen Sie sich nicht zurück.
7. Holen Sie sich professionelle Hilfe, wenn Sie die ersten Anzeichen eines Burn-Outs an sich bemerken.