

Sie sind hier: Startseite » Katalog » Gesund und munter » Ursache und Wirkung » Nie wieder BurnOut - nie wieder ausgebrannt sein!

Suche

Erweiterte Suche »

Kategorien

- » Das sollten Sie wissen
- » Helfen Sie mit
- » Beauty
- » Das trägt man gern
- » Ernährung
- » Gesund und munter
 - Ratgeber
 - **Ursache und Wirkung**
 - Heilmittel
 - Vorbeugen
- » Für Geniesser
- » Rezepte
- » Alles für das Kind
- » Wohnen und Ambiente
- » Freizeitspaß
- » Reisen
- » Schönes zum Fest

Mehr über...

- » Allgemeines
- » Datenschutz
- » Unsere AGB's
- » Impressum
- » Kontakt

Informationen

- » Sitemap

Neue Artikel »

Restaurant KochArt punktet erneut bei Gault Millau

[<<Erste Seite][<zurück]8 Artikel in dieser Rubrik

Seite drucken

Nie wieder BurnOut - nie wieder ausgebrannt sein!

Rezepte gegen den Weihnachtsstress und Strategien für 2007

Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hast und sei des Friedens eingedenk, den die Stille bergen kann. (Auszug aus der Desiderata, aus der alten St. Paulus Kirche, Baltimore, von 1692)

Jedes Jahr verzeichnen die Monate November und Dezember traurige Statistiken. Die Folgen ungesunder Lebensweisen und erhöhtem Stresslevel in Alltag und Beruf sind zum Teil dramatisch. Jedes Jahr erleiden in Deutschland etwa 280.000 Menschen einen Herzinfarkt. Die Zeit vor dem Jahresende wird dabei besonders gefährlich. Möglichst alle offenen Punkte im persönlichen Zeit- und Aufgabenkonto müssen noch abgearbeitet werden, die Vorbereitungen für das perfekte Weihnachtsfest laufen rund um die Uhr. Stress, Hektik, Unruhe setzen gerade den Perfektionisten extrem zu.



Tipps für ein entspanntes Weihnachtsfest

So schön es am Heiligabend mit der Familie unter dem prächtig geschmückten Tannenbaum auch ist, um so hektischer und anstrengender ist sie: die Vorweihnachtszeit. Viele Menschen sind - wenn das Christkind vor der Tür steht - im wahrsten Sinne des Wortes "mit den Nerven am Ende". Dr. med. Vinzenz Mansmann, Anti-Stress Experte und Chefarzt der NaturaMed-Kliniken Bad Waldsee, gibt Tipps, damit einer rauschenden Silvesternacht nichts mehr im Wege steht und man in das neue Jahr mit guten Vorsätzen starten kann.

"Weihnachtsstress lässt sich vermeiden, wenn man klug vorgesorgt hat. Manche Menschen haben schlauerweise

ihre Geschenkbox das Jahr über gefüllt und können dann etwas entspannter die letzten Besorgungen erledigen", so der Experte. "Listen für Weihnachtswünsche und Grußsendungen sollte man auch möglichst nur einmal anlegen und jedes Jahr rechtzeitig aktualisieren. Gerade in dieser Zeit gilt zudem: Gönnen Sie Ihrem Körper neben den leckeren und üppigen Weihnachtsspeisen Bewegung und Entspannung. Saunagänge und Spaziergänge sind eine wichtige Alternative zum hektischen Arbeitsalltag und Weihnachtsmarktgedränge. Mit "Abwarten und Teetrinken" kann man es sich zudem gemütlich machen. Heiltees unterstützen unser Immunsystem im Kampf gegen Grippeviren und Co., die sich vor allem in Stresszeiten und in dichten Menschenmengen auf die "Sollbruchstellen" des Körpers stürzen.

Anti-Stress-Strategien für 2007

Dr. Vinzenz Mansmann, langjähriger Anti-Stress Experte und Autor des Buches "Total erschöpft", beschreibt die Regeln wie folgt:

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 und vereinfachen.

Lernen Sie zu delegieren, nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause und im Freundeskreis. Vereinfachen Sie ihr Leben.

7. Wertewechsel der Wichtigkeiten.

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

Willkommen zurück!

eMail-Adresse:

Passwort:

[Passwort vergessen?](#)

Hersteller Info

Dr. med. Vinzenz Mansmann
Mehr Artikel

Hersteller

Bitte wählen

Newsletter Anmeldung

eMail-Adresse

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.

Wenn Sie weitere Informationen zu diesen und weiteren Themen suchen, klicken Sie bitte auf den weiterführenden Link, er bringt Sie direkt auf die Homepage von Dr. med Vinzenz Mansmann.

Für weitere Informationen, besuchen Sie bitte die [Homepage](#) zu diesem Artikel.

Diesen Artikel haben wir am Mittwoch, 06. Dezember 2006 in unseren Katalog aufgenommen.

Bewertungen



Bewerten Sie diesen Artikel!

© 2005 - 2006 krm-media

eCommerce Engine © 2006 xt:Commerce Shopsoftware
Parse Time: 0.579s