

## Burnout – ein Weg heraus aus dem Hamsterrad...

...es läuft und läuft und läuft. Schnell, schneller und immer schneller. Irgendwann müssen sie wie der Hamster weitermachen, ob sie wollen oder nicht – so oder so ähnlich beschreiben manche Menschen ihr Leben.

Je mehr Stress sie haben, umso enger wird der Tunnelblick. Positive Dinge übersehen sie, erfolgreiche Situationen werden nicht mehr gefeiert, sondern sie laufen und laufen und laufen...

Dabei konzentrieren sie sich auf das Stressige, auf dass, was sie noch nicht erledigt haben, auf dass, was schiefgehen könnte.

Die folgende Übung zeigt (vielleicht auch Ihnen) einen Weg hinaus:

Stöbern Sie zu Hause nach ganzen Kaffeebohnen, getrockneten Erbsen, Bohnen oder ähnlichem. Bevor Sie morgens Ihre Wohnung verlassen, nehmen Sie ca. 25 Stück Ihres Fundes und geben diesen in eine Ihrer Hosentaschen oder Jackettaschen. Wenn Sie sich den ganzen Tag am Arbeitsplatz befinden, in ein Glas auf Ihrem Schreibtisch.

**Ziel ist es, aufmerksam zu sein und jede positive Situation, ein Lächeln, ein gutes Gefühl, ein „Danke“ oder eine erfolgreich gemeisterte Hürde zu identifizieren.**

Nach jeder dieser Situationen wandert unmittelbar eine Bohne, Erbse, etc. aus der einen Tasche in die andere, oder aus dem einen Glas in das andere.

Bevor Sie Ihren Arbeitsplatz verlassen oder bevor Sie zu Bett gehen, erfolgt nun Ihre ganz persönliche „Tagesschau“:

Waren Sie heute wirklich aufmerksam und haben jedes Mal eine Bohne wandern lassen? Dann sind Sie sicher überrascht, wie viele Bohnen die Seite gewechselt haben. Nun nehmen Sie eine Bohne nach der anderen in die Hand und erinnern sich an die zugehörige positive Situation, für die diese Bohne steht.

**Damit haben Sie einen positiven Tagesabschluss. Sie gehen mit einem guten Gefühl nach Hause oder zu Bett.**

Wenn Sie diese Übung zwei Wochen durchführen, haben Sie Ihren Fokus auf das Positive gelenkt. Jedes Mal, wenn Sie sich an die positive Situation erinnern, reagiert Ihr Körper mit den gleichen biochemischen Prozessen, wie in der tatsächlich erlebten Situation.

Hochleistungssportler nutzen diese Techniken seit Jahren.

Viel Freude beim Üben wünscht Ihnen  
Sabine Sluyter



Sabine Sluyter  
Coaching . Impulse

Hamburg

Telefon 040. 33 36 10 25  
Mobil 0172. 732 88 08  
post@sluyter-coaching-impulse.de

www.sluyter-coaching-impulse.de  
www.xing.com/profile/Sabine\_Sluyter