

**Mehr Zeit für mich!
Eltern ohne Burnout.**

Von Susanne Strobach,
Goldegg-Verlag, kart. 226 S.,
ISBN: 978-3-901880-90-2,
Eur 23,90

BUCHTIPP

Das Buch beinhaltet Hintergrundwissen über Entstehung von Burnout, praktische Übungen zur Selbsteinschätzung und hilfreiche Tipps zur Prävention sowie ExpertInnen-Inputs über Traditionelle Chinesische Medizin, Shiatsu, Zen, Progressive Muskelrelaxation, Reiki, Alpha Sphere, Bachblüten, Feldenkrais-Methode und Lomi Lomi Nui.



mittag wird der Einkauf erledigt, am Samstagvormittag wird Wäsche gewaschen und Staub gesaugt. Wenn diese Tätigkeiten erledigt sind, können sie sich zufrieden zurücklehnen, weil ja alles erledigt wurde.

Menschen, die mit Maximalprinzip arbeiten – diese Menschen arbeiten nach dem Prinzip „fertig werde ich sowieso nie, also mache ich so viel wie möglich.“ Das führt dazu, dass sie mit dem Ergebnis nie zufrieden sind, immer das Gefühl haben, mit der Arbeit nicht fertig geworden zu sein, und mit großen Schritten ins Burnout schreiten. Fragen Sie sich: „Arbeite ich nach dem Minimal- oder dem Maximalprinzip?“

Kopf frei machen

Legen Sie To-do-Listen an, diese helfen Ihnen einerseits Ihren Kopf frei zu bekommen (was Sie aufgeschrieben haben, damit müssen Sie sich nicht mehr belasten), andererseits zu sehen, was Sie alles leisten. Dieses Sichtbar-machen ist nicht zu unterschätzen. Das ist auch wichtig für Ihr Selbstwertgefühl. „Wie viele Dinge tun wir so nebenbei, auch diese Dinge kosten Zeit und Energie, loben Sie sich dafür. Belohnen Sie sich dafür! Tun Sie sich etwas Gutes! Belohnungen können vielfältig sein: ein Spaziergang in der Natur, ein Kaffee am Balkon, ein Kapitel in einem Buch lesen und dazu eine Tasse Tee trinken“, erklärt Susanne Strobach.

men damit oft nicht klar. Deshalb lassen Sie locker und delegieren Sie auch Arbeiten an Ihre Familie.

Tip: Listen Sie einen Tag/eine Woche lang auf, was Sie alles gemacht haben, jeden einzelnen Handgriff. Und dann fragen Sie sich: war das alles nötig? Delegieren Sie an Ihre Kinder. Und delegieren bedeutet nicht nur Aufgaben abzugeben, es bedeutet auch auszuhalten dass sie so erledigt sind, wie sie der/die andere eben macht. Halten Sie das aus?

Nie zufrieden

Es gibt Menschen, die mit Minimalprinzip arbeiten, d. h. sie definieren ihre Hausarbeit z. B. so: am Freitagnach-

**JETZT
GEWINNEN!**

NIVEA verlost zehn Mal das Buch von S. Strobach „Mehr Zeit für mich! Eltern ohne Burnout“.

**EXPERTENTIPPS****VON SUSANNE STROBACH**

Mediatorin mit Schwerpunkt
Familie, Gesundheit
und Soziales
www.SusanneStrobach.at

Erste Warnhinweise für Burnout

- Achten Sie darauf, ob es schon ein Zwang ist, sich zu beweisen und es allen recht zu machen, oder ob Sie auch ruhigen Gewissens Pausen einlegen können.
- Kreisen Ihre Gedanken immer nur darum, was alles noch erledigt gehört, oder denken Sie zwischendurch auch an schöne Erlebnisse?
- Bringen Sie Ihre Erkältung oder Ihre Zahnschmerzen monatelang nicht weg, leiden Sie an Schlafstörungen, Alpträumen, Engegefühl in der Brust, Verdauungsstörungen Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen ... ?
- Vernachlässigen Sie Sozialkontakte und sich selbst, weil Sie „keine Zeit haben“ Freunde zu treffen?

**Nichts tun bedeutet nicht automatisch
Entspannung!**

Das Wesen der Ent-Spannung ist die Konzentration auf etwas Angenehmes! Wenn Sie sich nur aufs Sofa setzen, werden Ihnen 1000 Dinge einfallen, die Sie noch erledigen „müssen“. Achten Sie darauf, dass Sie viel Angenehmes in Ihrem Leben haben und das am besten regelmäßig – das sind öfters Treffen mit Freunden, genauso wie das wöchentliche Meditieren, das Fitness-Studio am Wochenende oder ein gutes Buch, in dem Sie regelrecht versinken.

Count your blessings!

Wofür sind Sie in Ihrem Leben dankbar? Legen Sie sich ein „Glückstagebuch“ zu, ein einfaches Heft/Büchlein, in das Sie täglich abends schreiben, was Sie an diesem Tag besonders gefreut hat.

Rituale

Überlegen Sie sich ein Ritual, wie Sie Ihren Arbeitstag abschließen, z. B eine To-do-Liste für den nächsten Tag schreiben und dann sofort gehen; das Fenster schließen, den Zimmerbrunnen ausstecken und die Mailbox aktivieren, zu Fuß nach Hause gehen und am Heimweg noch irgendwo einen Kaffee trinken.