

# 15 Tipps, wie du dich von einem Burnout erholst

**Burnout – du kennst das Gefühl, oder? Diese Phase, in der dir der ganze Kram auf den Schultern liegt und du einfach nicht mehr weiter weißt. Aber keine Panik, Burnout ist kein Gefängnis, aus dem du nie wieder rauskommst! Klar, es gibt keine Zauberpillen oder schnellen Lösungen, aber es gibt Wege, wie du den Stress in den Griff bekommst und wieder zurück zu deinem alten, coolen Ich findest. Hier kommen 15 Tipps, die du easy in deinen Alltag einbauen kannst – und ja, die funktionieren tatsächlich!**

## 1 Stresslevel überwachen

Du bist ein Technik-Fan? Perfekt! Dann hol dir einen Stresstracker. Die Dinger messen nicht nur deine innere Anspannung, sondern zeigen dir auch, wie du dich eigentlich wirklich fühlst. Spoiler: Du wirst überrascht sein

## 2 Stressfaktoren identifizieren

Weißt du, was dich stresst? Wenn nicht, ist es höchste Zeit, das herauszufinden. Ob nervige Kollegen oder der ständige Überstunden-Marathon – erkenne die Stressfallen und mach Schluss damit. Lebe dein Leben wie der coolste Mensch im Raum, der sich nicht alles gefallen lässt!

## 3 Tagebuch schreiben

Tagebuch schreiben? Ich?“, wirst du vielleicht denken. Ja, du! Glaube mir, das hilft. Es tut gut, die Gedanken einfach mal rauszulassen und nicht immer alles in deinem Kopf rumschwirren zu lassen. Am Ende wirst du dich fragen, warum du nicht schon früher angefangen hast.

## 4 Hilfe von einem Coach oder Therapeuten annehmen

Es ist nicht nur okay, sich Hilfe zu holen, sondern absolut nötig! Und nein, es ist nicht peinlich. Es ist viel peinlicher, sich weiter zu quälen. Ein Coach oder Therapeut kann dir helfen, deinen Stress zu reduzieren und wieder mental auf Kurs zu kommen. (Tipp: „Warum nicht?“ – gibt's nicht!)

Fragen? Dann meldet Euch ...

5

### **Bewegung in den Alltag integrieren**

Klar, du hast gerade keine Lust, für einen Marathon zu trainieren, aber ein bisschen Bewegung kann Wunder wirken. Ob online Yoga, ein Spaziergang im Park oder die berühmte „Ich mache jetzt ein bisschen was für mich“-Mini-Workout – dein Körper wird es dir danken, und deine Laune gleich mit!

### **Probleme ansprechen**

Der Chef überhäuft dich mit Arbeit und du fühlst dich wie der Sklave der Firma? Sprich es an! Einfach mal sagen: „Sorry, das übersteigt mein Superhelden-Level.“ Ehrlich, du wirst überrascht sein, wie sehr dein Vorgesetzter auf Verständnis reagiert.

6

7

### **Stressmanagement-Techniken erlernen**

Stress ist individuell, das weiß jeder. Doch es gibt Techniken, die dir wirklich helfen können: ob bewusstes Atmen, intuitives Essen oder ein bisschen Konditionstraining. Versuch dich durch und finde heraus, was am besten zu dir passt – und nein, du musst nicht meditieren wie ein Zen-Master!

### **Work-Life-Balance herstellen**

Burnout kommt oft, weil du den ganzen Tag nur noch arbeitest. Zeit für sich selbst und für Freunde? Fehlanzeige. Fang klein an: Blockier dir feste Zeiten für deine Freizeit. Ein bisschen Zeit für Netflix, das Sofa und deine Katze können wahre Wunder bewirken.

8

9

### **Dinge tun, die Dir Spaß machen**

Erholung durch Spaß – das klingt wie der perfekte Plan! Wenn du dich mit Sachen beschäftigst, die dir Freude bereiten, sinkt der Stresspegel sofort. Du wirst merken, wie viel besser du dich fühlst, wenn du einfach mal Spaß hast!

### **Ausreichend Schlaf**

Schlafen ist der wahre Superheld, den du in deinem Alltag brauchst. Weniger Stress, mehr Energie. Versuch 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht, und du wirst sehen, wie sich dein Körper und Geist regenerieren. (Und hey, ein guter Schlafracker ist nicht nur für Sportler!)

10

Fragen? Dann meldet Euch ...

## Gesunde Ernährung

Du bist, was du isst – und wenn du dich von Junkfood ernährst, kannst du die mentale Erschöpfung gleich mitessen. Frische, ausgewogene Mahlzeiten helfen dir, die nötige Energie zu tanken,

11

## Achtsamkeit & Meditation

Entspannen und den Kopf freibekommen – das ist der Trick. Achtsamkeit und Meditation sind keine Zauberei, sondern einfache Tools, um den Kopf zu sortieren und den Stress zu reduzieren. Also, schnapp dir ein Kissen und setz dich in Stille – du wirst es lieben.

12

## Grenzen setzen

„Nein“ zu sagen, ist eine der wichtigsten Superkräfte, die du hast. Wenn du ständig ja sagst, übernimmst du dich und zack – Burnout! Setze klare Grenzen und lass dich nicht von allem und jedem stressen. Du bist der Boss deiner eigenen Zeit

13

## Die Natur als Heilmittel nutzen

Mal raus aus der Stadt, rein in die Natur – und schon geht's dir besser! Ein Spaziergang im Wald oder eine Wanderung durch die Berge wirkt wahre Wunder. Kein Internet, kein Stress – einfach du und die frische Luft. Und hey, das ist viel günstiger als ein Wellness-Urlaub!

14

## Ein unterstützendes Umfeld schaffen

Es ist nicht nur okay, über dein Stress-Level zu reden, es ist sogar super wichtig! Ob mit Freunden, Kollegen oder in einer Support-Gruppe – du bist nicht alleine. Sprechen hilft, Stress abzubauen und ein starkes Netzwerk aufzubauen, das dir den Rücken stärkt.

15

Ich weiß, klingt alles einfacher als es umgesetzt ist. Aber: Irgendwo musst DU anfangen. Ja **DU!** Niemand anderes. Auch ich hatte alle Ausreden dieser Welt gehabt. Doch irgendwann gab es nur noch die Alternative vom Balkon zu springen oder etwas in meinem Leben zu verändern. Ich denke ich habe die bessere Wahl getroffen ...

*Thomas West*

Fragen? Dann meldet Euch ...



+27 82 2089971



hallo@seelen-urlaub.de



www.seelen-urlaub.de