

## Allgemeines zu Burnout



Ein entscheidender Faktor bei Burnout ist die Qualität der Freizeitgestaltung und Lebensführung. Hierfür können wir von unseren Grundbedürfnissen ausgehen: Atmen, Essen und Trinken, Bewegung, Schlafen und Beziehungen zu anderen Menschen.

- Unser gesunder Körper ist so konzipiert, dass er sich rasch regeneriert. Dazu bedarf es meist nur der bewussten Wahrnehmung unserer Körperfunktionen.
- Körperliche Bewegung in Form von Ausdauersport hilft einerseits Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Andererseits erfolgt durch sportliche Aktivität die Ausschüttung von Endorphinen, Serotonin und Dopamin – was auch seelisches Wohlbefinden mit sich bringt.
- Unser Atem ist mit unserem körperlichen und seelischen Gleichgewicht unmittelbar verknüpft. Unter Stress atmen wir flach und hektisch. Bewusstes tiefes Ein- und Ausatmen aktiviert entspannende Impulse im vegetativen Nervensystem.
- Unter Stress greifen wir gerne zu fettreichen, zucker- und salzhaltigen Lebensmitteln. Durch bewusstes Essen können die inneren Signale wie Sättigung wieder wahrgenommen werden. Essen ist Genuss, Ritual und Rhythmusgeber. Nach dem Essen ist der Organismus im „Erholungsmodus“.
- Während des Tages den Fokus immer wieder auf nur eine Sache richten und diese konzentriert erledigen. Das so genannte Single-Tasking bringt uns wieder in unsere Mitte. Das hochgelobte Multi-Tasking bewirkt genau das Gegenteil - Arbeiten werden nicht fertig gemacht, wir sind anfälliger für Fehler und verlieren unsere innere Balance.
- Unser Organismus ist für die Bewältigung von Stress sehr gut ausgestattet – wenn es auch Phasen der Regeneration gibt. Pausen während des Tages sowie längere Regenerationsphasen (Wochenende, Urlaub) sind entscheidend, um leistungsfähig bleiben zu können.
- Wir haben ein Grundbedürfnis nach sozialen Beziehungen. Wir wollen uns mit Anderen austauschen, uns aussprechen können, aber auch Ansprechpartner für Andere sein. Gerade bei Überlastung kommt es oft zu einem Rückzug, der die negative Entwicklung leider noch beschleunigt. Bleiben Sie mit Anderen in Kontakt, gerade, wenn es Ihnen nicht so gut geht!

## Folgende Adressen unterstützen und helfen weiter

Stand 2014

### **Telefonseelsorge**

Täglich 0-24h, 365 Tage im Jahr

Tel. 142 (ohne Vorwahl)

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

Online Beratung: [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at)

### **Notdienst des Psychosozialen Dienstes - PSD Wien**

Tel: 313 30

[www.psd-wien.at](http://www.psd-wien.at)

### **Sozialberatung der Caritas Wien**

1050 Wien, Wiedner Hauptstraße 140/3. Stock

Tel. 01/545 45 02

[www.caritas-wien.at](http://www.caritas-wien.at)

### **Akutambulanz des AKH Wien (Psychiatrie und Psychotherapie)**

1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20

Tel. 01/40 400-3547

### **Kriseninterventionszentrum**

1090 Wien, Lazarettgasse 14A

Tel. 01/406 95 95

[www.kriseninterventionszentrum.at](http://www.kriseninterventionszentrum.at)

### **Fit2work Beratungsstelle Wien, Bundessozialamt Wien**

1040 Wien, Paulanergasse 15

Tel. 01/892 10 35

[www.fit2work.at](http://www.fit2work.at)

#### Literatur:

Dr. Wolfgang Lalouschek, Raus aus der Stressfalle, Die besten Strategien gegen Burnout & Co, Kneipp Verlag, 2010  
Dr. Wolfgang Lalouschek, Dr. Ingrid Kiefer: Stressfood – Mit Ernährung und Stressmanagement aus der Burnout-Falle, Kneipp Verlag, 2009