AB 5.10 Mini-Burnout Notfallplan

1. Geh in Deckung

Zieh dich zurück und reduziere sensorische Reize. Atme ruhig und sei dir gewiss, auch wenn du jetzt noch nicht sofort weißt wie, dass auch diese Situation zu meistern sein wird.

2. Reduziere Stressoren

Sage alle Verabredungen oder Veranstaltungen ab, die bei dir Stress, Angstgefühle oder Depression auslösen, bis die Angst/Beklemmung sich bessert. Fühle dich nicht schlecht dabei: Du sorgst für dich!

3 Erleichtere den Alltag

Pausiere so viele Gewohnheiten, tägliche Aufgaben und To-Dos wie möglich, bis du spürst, dass du erleichtert bist. Mach dir keine Sorgen, du kannst all das wieder machen, wenn die Situation wieder unter Kontrolle ist.

4 Regeneriere dich

Sorge gut für dich. Ausreichend Schlaf und gute Versorgung mit Essen und Flüssigkeit sind sehr wichtig. Gehe gut mit Dir selbst um. Wenn dir danach ist, mache Dinge, die dir sehr angenehm sind: Genieße ein heißes Bad, koche dir etwas Leckeres, tu alles, was dich entspannt und aufmuntert. Sei stolz auf das, was du erreicht hast. Du wirst in Zukunft noch mehr erreichen. Dies hier ist kein Versagen, sondern die bestmögliche strategische Entscheidung in diesem Moment.

5 Hol dir Verstärkung

Such dir Unterstützung: Sprich oder chatte mit Personen, die Verständnis für dich haben und dir guttun.

6 Bleib in Deckung

Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Fang zuerst nur mit den täglichen Aufgaben wieder an, die notwendig sind, um im Leben klarzukommen, wie Lebensmittel einkaufen, Aufräumen etc. Mach dir keinen Stress, weil es gerade nicht vorwärts geht: Manchmal muss man eine Ruhepause einlegen.

7 Sieh nach vorn

Wenn du bereit bist, den Kampf wieder aufzunehmen, gehe langsam vor: Fange mit wenigen Aufgaben und einzelnen To-Dos an. Gehe strategisch vor, d. h. erledige vorerst nur die Aufgaben, die ganz wichtig sind (wie Krankenschein abgeben, Rechnungen bezahlen), weil sonst Probleme entstehen könnten. Sei aufmerksam, wie es dir dabei geht. Eins nach dem anderen!

8 Zurück in den Kampf

Wenn deine Energie langsam wieder zurückkehrt, dann hast du es geschafft. Sei wieder mutiger, aber geh nicht gleich an deine Grenzen. Benutze, was du gelernt hast: Sei aufmerksam und achte auf Warnzeichen. Vor allem: Nicht verzagen!

9 Strategische Analyse

Überlege, was los war und was schief gegangen ist. Wie ging es dir dabei? Finde die Auslöser: Wo hast du dich unnötig belastet? Wie kam es zu der Überforderung? Entwickle eine Strategie, wie es nächstes Mal besser funktionieren könnte. Gibt es auch mögliche Verbesserungen am Notfallplan? Ganz wichtig: Selbstbeschuldigungen helfen nicht; sei fair zu dir.

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart