

# Burnout-Syndrom :-)

Beitrag von „Heinz“ vom 13. Juni 2005 um 18:59

Sehr schön geschrieben Holger. 

Und deshalb halte ich es für wichtig, dass man sich Auszeiten gönnt. Auszeiten, in denen man abschalten kann. Auszeiten, in denen man sich mit Dingen beschäftigt oder Dinge tut, die vielleicht inzwischen gemeinhin als Langweilig gelten. Auf Grund des immensen Drucks muss man dem Gehirn Auszeiten gönnen. Geradezu lächerlich, wenn man beispielsweise zum Abschalten sogenanntes Workout im Fitness-Studio betreibt (Was an sich nicht Schlecht ist), dabei aber von zu lauter Musik und Fernsehbildern (z.B. MTV) furchtbar gestört wird. Dann bringt das beste Workout nichts.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist Unzufriedenheit. Darüber habe ich gerade in den letzten Wochen sehr vieles gelesen. Wer permanent unzufrieden ist, der belastet seinen Körper auch sehr stark. Zufriedenheit ist nicht einfach zu erreichen, aber man sollte versuchen sich an schönen Dingen zu erfreuen, anstelle sich über unschöne Dinge aufzuregen. Das ist natürlich einfacher gesagt, wie getan. Aber einen Versuch ist es allemal wert.

gruß  
Heinz