



# Burnout vorbeugen

Ein praktisches Arbeitsheft (PDF zum ausdrucken)

Dein 10 Tage Notfall & Präventionsprogramm

# Burnout vorbeugen

Dieses Heft ist so gestaltet, dass Du es ausdrucken oder digital ausfüllen kannst. Jede Seite enthält klare Anweisungen, Platz für Notizen und praktische Aufgaben. Schreibe direkt in die Felder oder auf ein separates Blatt.

# Burnout

... ist ein Zustand totaler emotionaler, mentaler und körperlicher Erschöpfung, der entsteht, wenn langanhaltender Stress nicht mehr ausgeglichen wird – und nicht einfach „zu viel Arbeit“, sondern das Gefühl, dass nichts mehr zurückkommt (keine Anerkennung, keine Erholung, kein Sinn).



# Wichtig bevor Du loslegst

**1. Du bist nicht kaputt.**

Burnout ist kein persönliches Versagen – es ist ein Warnsignal deines Systems, dass Grenzen überschritten wurden.

**2. Dieses Heft ersetzt keine Therapie oder ärztliche Hilfe.**

Wenn du schon starke depressive Symptome, Suizidgedanken oder körperliche Beschwerden hast → bitte sofort

professionelle Unterstützung holen (Arzt, Psychotherapie, Krisendienst 112 oder Telefonseelsorge 0800 111 0 111).

**3. Du darfst langsam machen.**

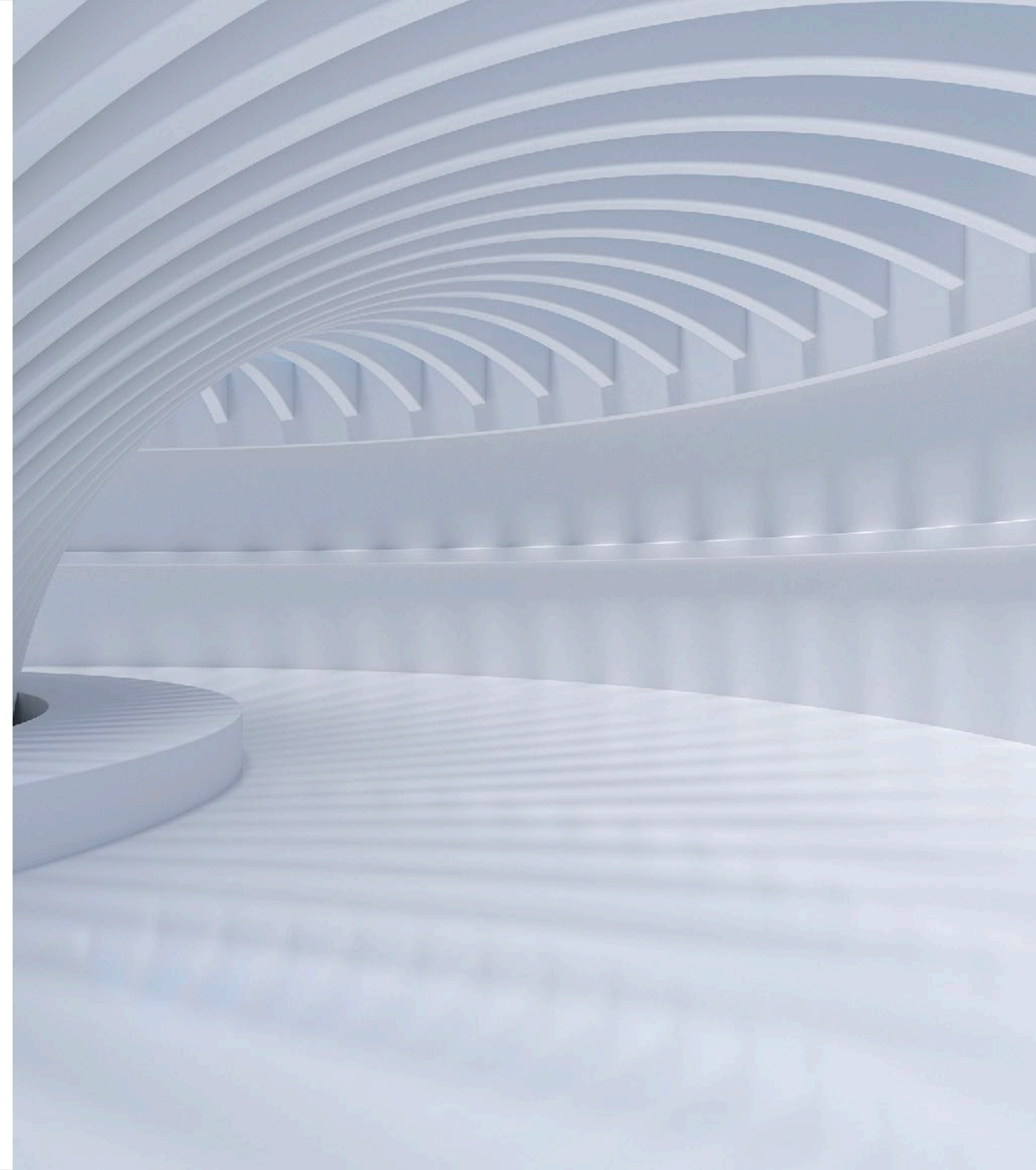
Es ist okay, wenn du nicht alle 10 Tage am Stück schaffst. Selbst 1 Übung pro Woche bringt dich weiter.

**4. Selbstmitgefühl ist jetzt Pflicht - keine Kür.**

Sei mindestens so nett zu dir wie zu deinem besten Freund/ deiner besten Freundin.

**5. Du bist nicht allein.**

Millionen Menschen kennen diesen Punkt. Dass du dieses Heft in der Hand hältst, ist schon der erste mutige Schritt zurück zu dir.



# Burnout vorbeugen

Formuliere bitte Dein Anliegen zum Thema Burnout, das selbsterreichbar ist. Du kannst nur an dem arbeiten, was Du beeinflussen kannst.

Name:

Startdatum:

Anliegen:

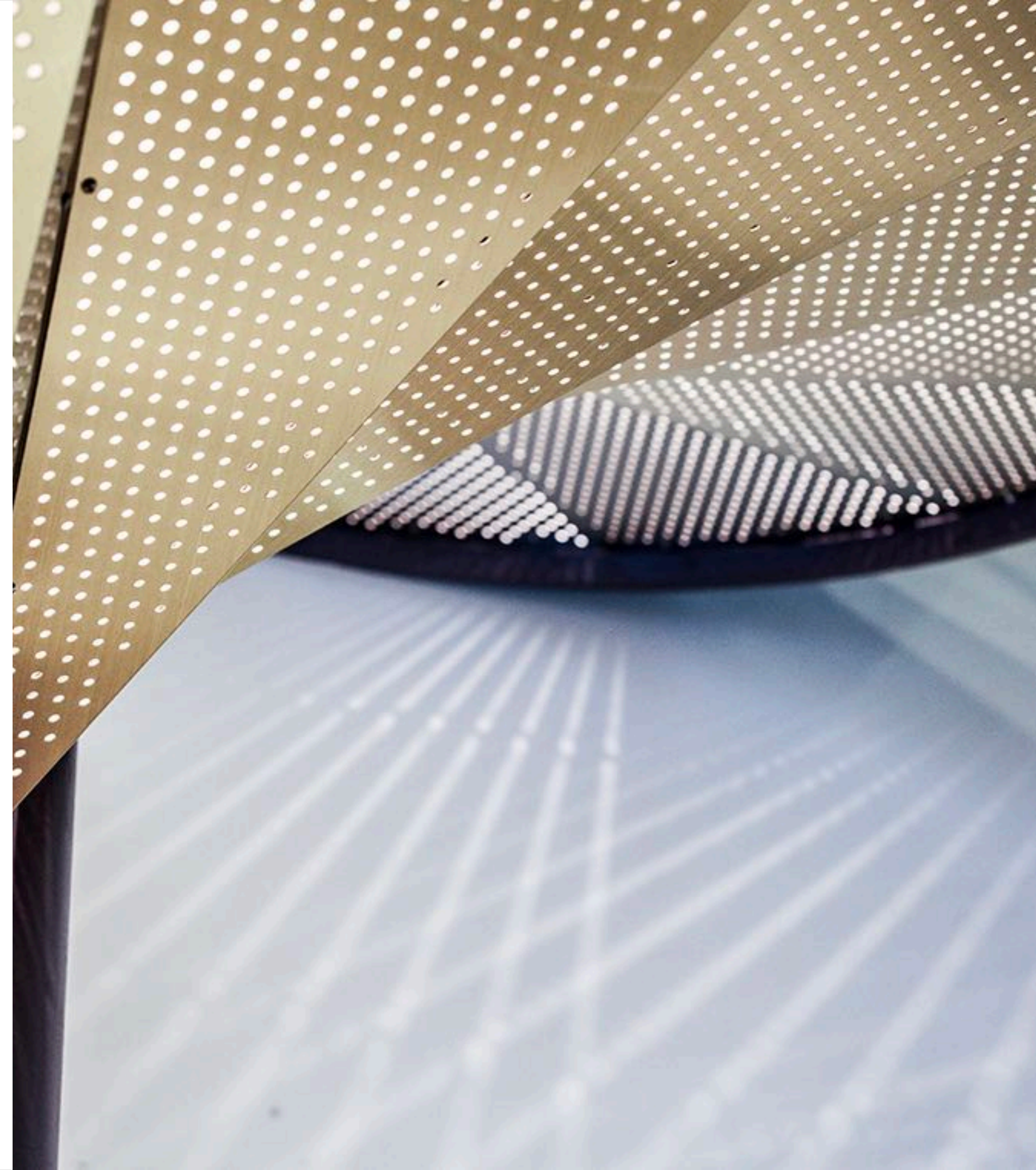
**Kurze Einstiegsfrage:** Auf einer Skala von 1-10:

Wie nahe bist Du an Deinem Anliegen

(1 = gar nicht, 10 = extrem)

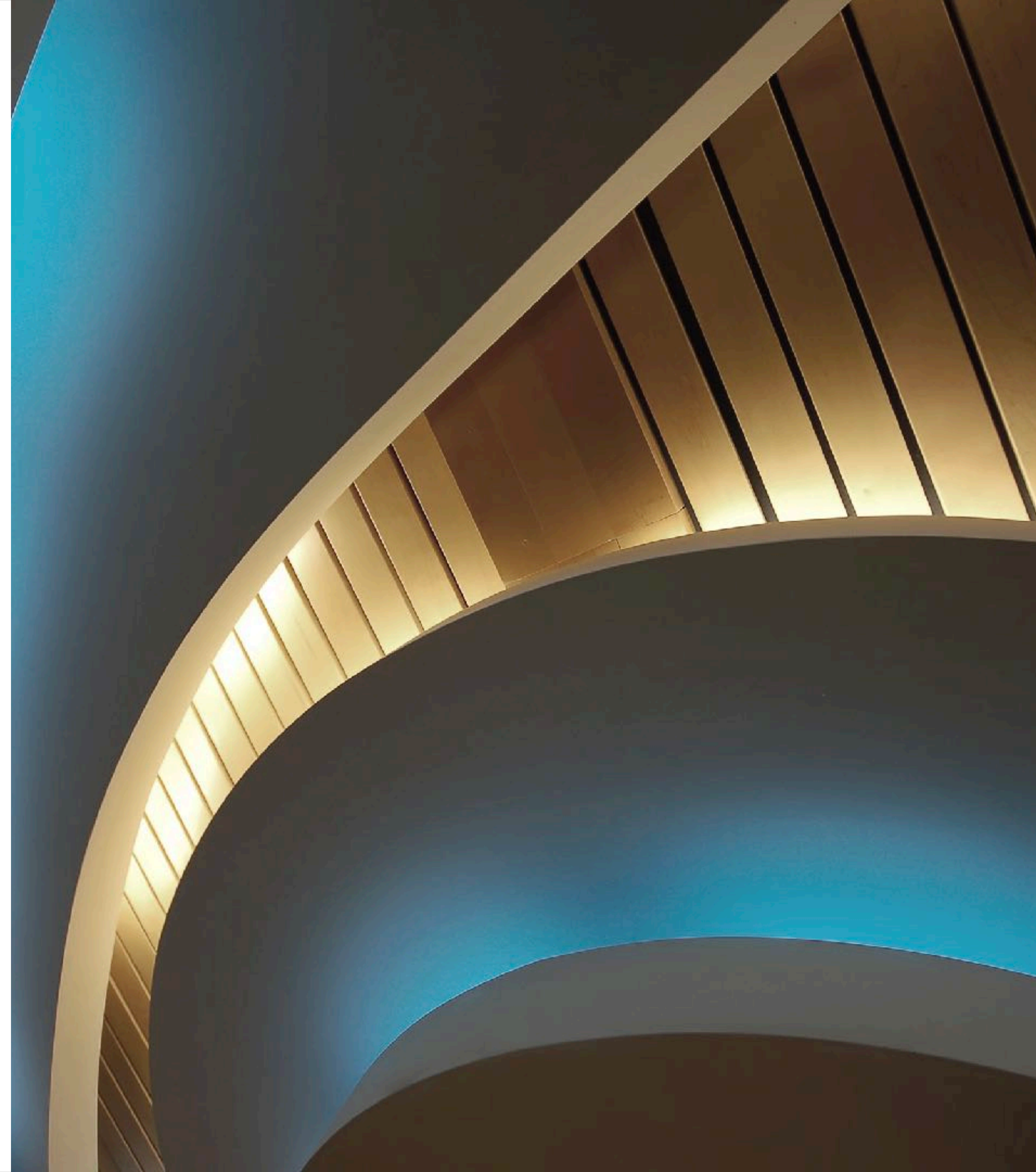
**Meine Bewertung:** \_\_\_\_

**Ziel dieses Hefts:** \_\_\_\_



# Inhalte:

1. Einleitung & Burnout-Frühwarn-Check
2. Tag 1 - Energie-Bilanz ziehen
3. Tag 2 - Nein sagen lernen
4. Tag 3 - Perfektionismus entlarven
5. Tag 4 - Mikro-Recovery-Routinen
6. Tag 5 - Körper-Signale ernst nehmen
7. Tag 6 - Schlaf & digitale Grenzen
8. Tag 7 - Sinn & Werte checken
9. Tag 8 - Unterstützungssystem aktivieren
10. Tag 9 - Langfristiger Anti-Burnout-Plan
11. Tag 10 - Dein Versprechen



# Burnout Check

## Frühwarn-Test:

Kreuze an - je mehr „Ja“, desto dringender solltest Du starten.

**Ergebnis:** \_\_\_ von 6

→ 3 oder mehr Ja? Sofort starten

Symptom in den letzten 2 Wochen	Ja	Nein
Ich bin ständig erschöpft, auch nach Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kleine Aufgaben fühlen sich riesig an	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin gereizt oder zynisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, nichts reicht je	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann abends nicht abschalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopfschmerzen, Nacken, Magen ohne Grund	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Tag 1

## Energiebilanz ziehen

### Energie-Geber vs. Energie-Nehmer

**Übung:** Liste in 5 Minuten alles auf, was dir Energie gibt und nimmt.

**Energie-Geber (+)**

**Energie-Nehmer (-)**

Beispiel: Spaziergang

Beispiel: Endlos-Meetings

**Entscheidung heute,** Ich reduziere **einen** Energie-Nehmer um 50 % oder streiche ihn komplett: \_\_\_\_\_

# Tag 2

## Nein sagen lernen

### Liebevoll Nein sagen

**Übung:** Schreibe heute **eine echte Nein-Nachricht**  
(WhatsApp, Mail, mündlich)

→ Verschickt am: \_\_\_\_\_ Uhr 

#### Ergänze mind. einen liebevollen Nein Satz:

1. "Danke fürs Fragen, das schaffe ich aktuell nicht."
2. "Ich muss erst meine Kapazität prüfen, ich melde mich dann."
3. "Nein. Das passt gerade nicht zu meinen Prioritäten."
4. \_\_\_\_

# Tag 3

## Perfektionismus entlarven

### Der 80% Test

#### Frage dich bei jeder Aufgabe:

„Reicht 80 % wirklich aus, oder will nur mein Perfektionismus 120 %?“

**Heutige Aufgabe:** Wähle **eine** Sache, die du bewusst nur zu 80 % machst.

Mantra des Tages (laut aussprechen):  
*„Gut genug ist das neue Perfekt.“*

#### Welche Aufgabe hast Du zu 80% erledigt:

---

---

---

---

#### Wie hat sich das angefühlt:

---

---

---

---

# Tag 4

## Micro-Routinen

### Deine 5er Notfallkiste

**Trage ein, wann Du die Strategien einsetzt:**  
zum Beispiel bei Stress Spitzen, nach Meetings,  
Mittagspause, wenn ich "durchdrehe"...

Technik	Dauer	Wann ich sie einsetze
4-7-8 Atmung (4 ein – 7 halten – 8 aus)	5 Min	
Fenster-raus-starren + 10 tiefe Atemzüge	5 Min	
Lieblingslied + tanzen	5 Min	
5 x kaltes Wasser ins Gesicht	30 Sek	

Heute 3× einsetzen und abhaken:

# Tag 5 Körpersignale ernst nehmen

## 3 min Body-Scan (täglich)

**Übung:** Lege dich oder setze dich hin. Gehe von Kopf bis Fuß durch:

Wo spüre ich Anspannung? \_\_\_\_\_

Wo fühlt sich etwas schwer an? \_\_\_\_\_

### **Früherkennungs-Liste** (persönlich anpassen)

Meine ersten 3 Burnout-Körpersignale sind:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

→ **Ab heute:** Sobald Nr. 1 kommt → **sofort Mikro-Routine!**

# Tag 6 Schlaf und digitale Grenzen

## Digitaler Sonnenuntergang

Ab \_\_ : \_\_ Uhr kein Handy/Bildschirm mehr  
(mind. 1 Stunde vor Schlaf).  
Schlaf-Tracking diese Woche

Nacht	Einschlafzeit	Wachzeit	Gefühl morgens (1-5, 1=super/5=mies)
Heute	_____	_____	_____

**Ziel:** In 7 Tagen 30 Minuten früher ins Bett!

# Tag 7

## Werte checken

### **Die Warum Frage**

#### **Beantworte ehrlich:**

„Warum/Wofür stehe ich gerade jeden Morgen auf  
- außer Geld & Pflicht?“

#### **Mini-Sinn-Ritual**

Schreibe **einen** Satz auf einen Zettel und klebe ihn  
an den Bildschirm:

*„Heute arbeite ich für ...“*

→ Mein Satz: \_\_\_\_\_

#### **Orientiere Dich an Deinen Werten:**

Beispiele: Ehrlichkeit, Offenheit, Freiheit, Familie,  
Klarheit, Genauigkeit, Ästhetik, Gemeinschaft,  
Wachstum, gesellschaftliche Verantwortung,  
Gerechtigkeit, Stabilität, Vertrauen, Bindung...


# Tag 8

## Unterstützungssystem aktivieren

### **Mein Anti-Burnout-Team**

**Übung:** Heute ausfüllen und **eine Person kontaktieren.**

Rolle	Name	Heute kontaktiert?
Notfall-Anruf	_____	<input type="checkbox"/>
Ehrlichkeits-Check	_____	<input type="checkbox"/>
Spaß- & Ablenkungs-Buddy	_____	<input type="checkbox"/>

„Hey, ich arbeite gerade an Burnout-Prävention und brauche ab und zu einen Reality-Check . Darf ich Dich als Unterstützungsperson eintragen?“

# Tag 9 Anti-Burnout Plan

## 90 Tage

(Monatliche Regeln nicht verhandelbar)

1. Ein freier Wochenende-Tag pro Monat (keine Mails!)
2. Ein „Ich-first“-Tag pro Monat (nur Dinge, die mir gut tun)
3. Max. 3 Termine pro Tag (Rest wird delegiert oder gestrichen)

**3-Monats-Tracking (kopiere diese Tabelle 3x)**

Monat	Energie-Nehmer reduziert	Mikro-Recovery pro Woche	Schlaf-Durchschnitt	Mood (1-10)
1				
2				
3				

**Belohnung** bei Zielerreichung: \_\_\_\_\_

# Tag 10

## Dein Versprechen

**Schreibe es mit der Hand**

(...und hänge es auf)

**Wie kannst Du unterstützen, wenn Dir Ressourcen fehlen?**

Ich \_\_\_\_\_ verspreche mir selbst:

„Bevor ich andere rette, rette ich mich. Meine Energie ist heilig.“

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# Abschluss & Langfristplan

**Rückblick:** Was hat sich in den letzten Tagen verändert?

## Langfristplan (nächste 30 Tage):

- Trackinglisten checken: \_\_\_\_ pro Woche
- Neue Ideen festsetzen (wenn nötig): \_\_\_\_ mal pro Woche
- Besondere Momente: \_\_\_\_\_

# Evidenz:

Name:

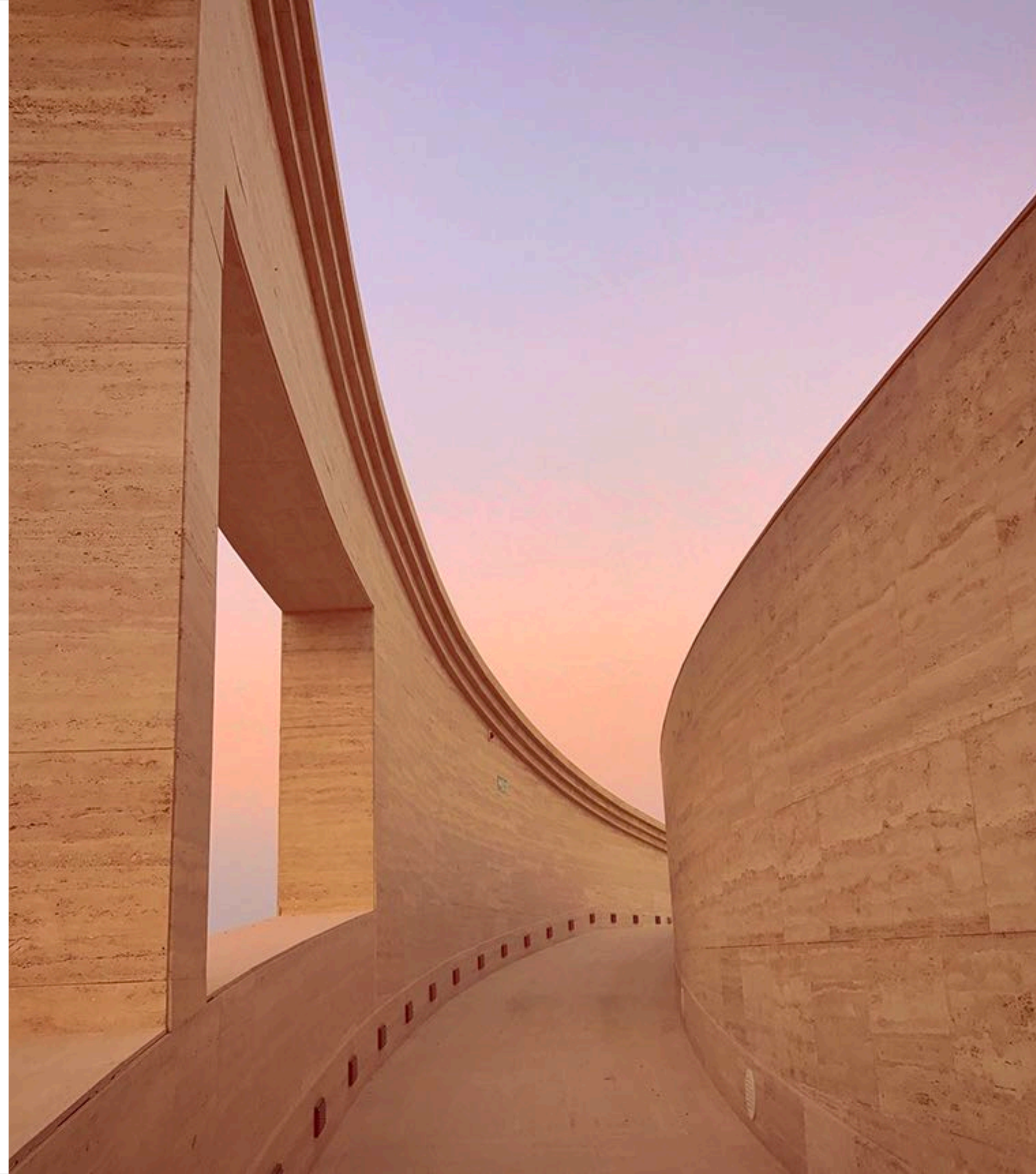
Datum Ende:

Anliegen:

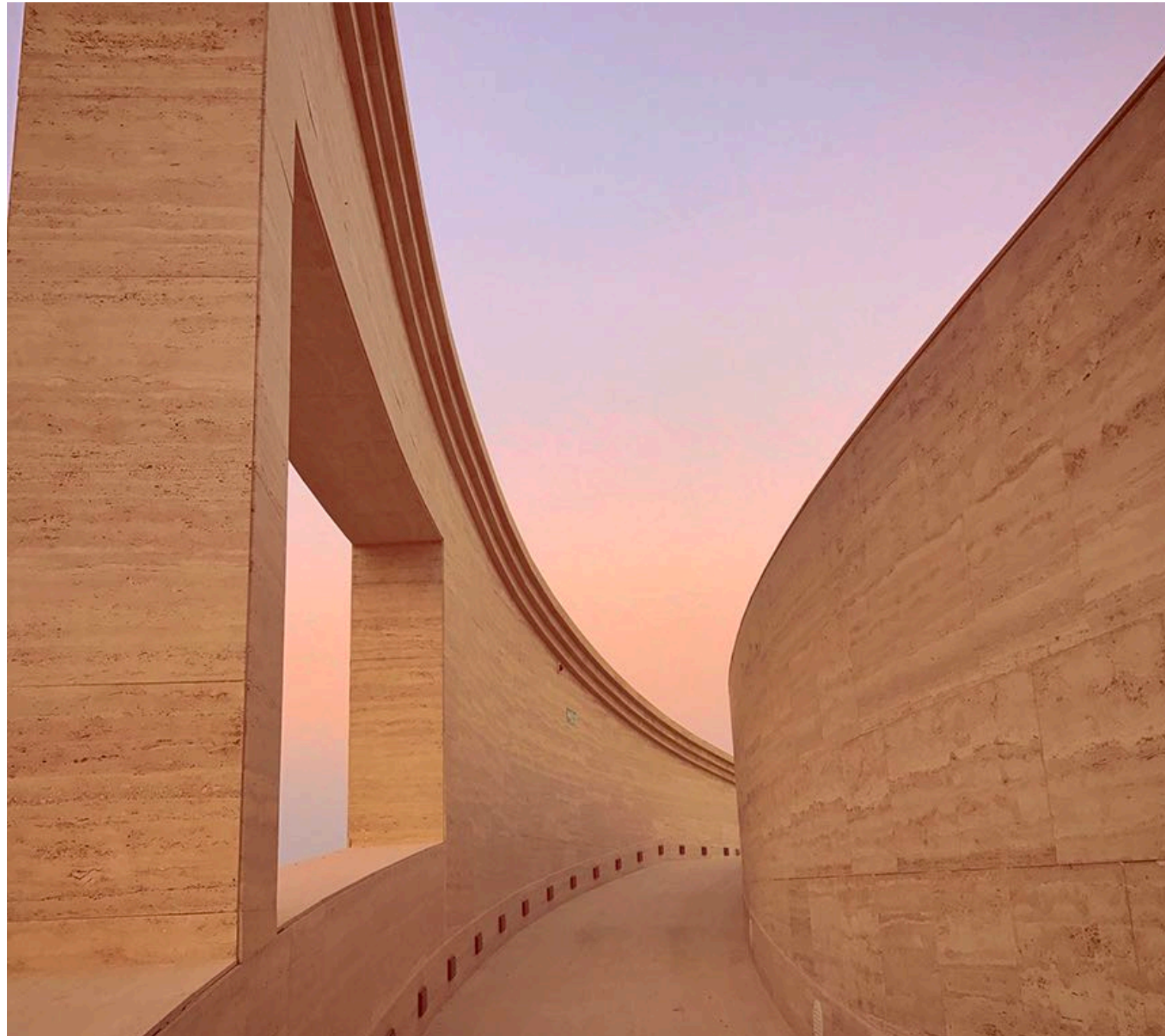
**Kurze Abschlussfrage:** Auf einer Skala von 1-10:  
Wie nahe bist Du an Deinem gewünschten Anliegen jetzt  
(1 = sehr nahe dran, 10 = extrem weit entfernt)

**Meine Bewertung:** \_\_\_\_

**Ziel dieses Hefts:** \_\_\_\_



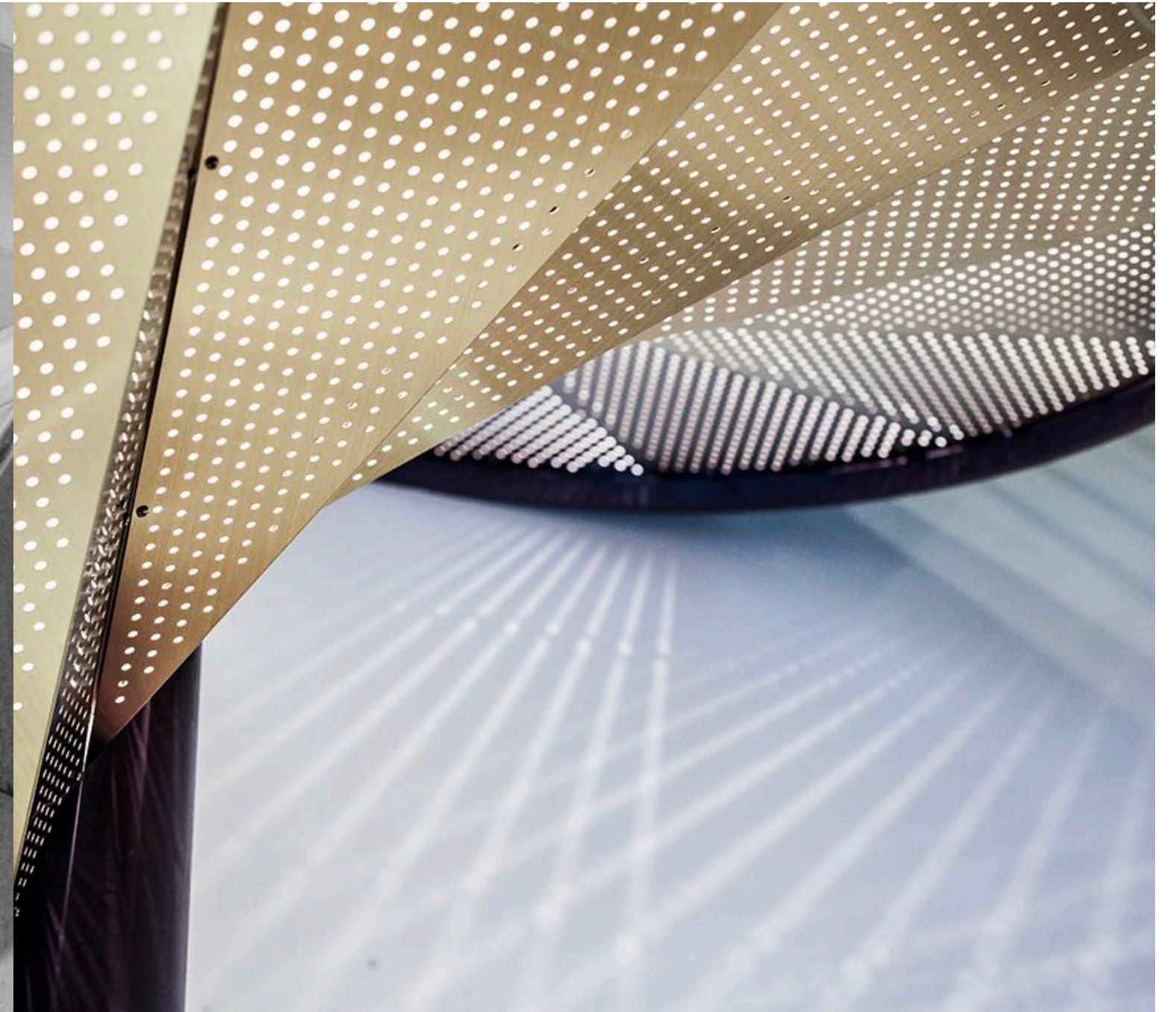
# Systemisches Coaching



- **Telefonische** Begleitung mit Lija Schneider



- **Online** Begleitung mit Lija Schneider



- **Präsenz** Begleitung mit Lija Schneider

# Kontakt:

**Lija Schneider** (Systemisches Coaching)

**Email:** [mental-gym@kostbarkeit-lebenszeit.de](mailto:mental-gym@kostbarkeit-lebenszeit.de)

**Webseite:** [www.kostbarkeit-lebenszeit.de](http://www.kostbarkeit-lebenszeit.de)

**Telefon:** 015253830015



Mental Gym  
*Lija Schneider*