

## Begeistert und achtsam leben – Impulssätze zur Burn-out-Prävention

Sätze die Ihnen helfen in innerer Balance zu bleiben:

### Ich lasse los

Unser Leben ereignet sich zwischen den Polen Anspannung und Entspannung. Natürlich ist ein Wechsel der Phasen von Anspannung und Entspannung. Wer sich in der Burn-out-Spirale befindet, hält nur noch fest.

### Ich schlafe erholsam

Erholsamer Schlaf kann sich nur ereignen, wenn ich den Druck „ich muss jetzt schlafen, damit ich morgen wieder fit bin“ loslasse. Auch wieder einschlafen gelingt besser, wenn ich die Gedanken an die Arbeit, oder das was mir Sorgen macht, loslasse. Hier können Achtsamkeitsübungen helfen.

### Ich entspanne

Es besteht eine intensive Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Wenn sich die Muskulatur entspannt, kommt auch der Geist zur Ruhe.

### Ich erlaube mir Pausen

Pausen muss man sich wirklich erlauben und auch als Pause gestalten. Das Butterbrot am Arbeitsplatz während des E-Mail-Lesens ist keine Pause. Den Arbeitsplatz verlassen, sich etwas bewegen, den Blick spazieren gehen lassen und Bilder der Freude und Energie imaginieren, ist eine wirkliche Unterbrechung der Arbeitsvorgänge.

## Begeistert und achtsam leben – Impulssätze zur Burn-out-Prävention

Sätze die Ihnen helfen in innerer Balance zu bleiben:

### Ich lasse los

Unser Leben ereignet sich zwischen den Polen Anspannung und Entspannung. Natürlich ist ein Wechsel der Phasen von Anspannung und Entspannung. Wer sich in der Burn-out-Spirale befindet, hält nur noch fest.

### Ich schlafe erholsam

Erholsamer Schlaf kann sich nur ereignen, wenn ich den Druck „ich muss jetzt schlafen, damit ich morgen wieder fit bin“ loslasse. Auch wieder einschlafen gelingt besser, wenn ich die Gedanken an die Arbeit, oder das was mir Sorgen macht, loslasse. Hier können Achtsamkeitsübungen helfen.

### Ich entspanne

Es besteht eine intensive Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Wenn sich die Muskulatur entspannt, kommt auch der Geist zur Ruhe.

### Ich erlaube mir Pausen

Pausen muss man sich wirklich erlauben und auch als Pause gestalten. Das Butterbrot am Arbeitsplatz während des E-Mail-Lesens ist keine Pause. Den Arbeitsplatz verlassen, sich etwas bewegen, den Blick spazieren gehen lassen und Bilder der Freude und Energie imaginieren, ist eine wirkliche Unterbrechung der Arbeitsvorgänge.

## Ich spüre mich

Wer stark erschöpft ist und sich wie ein Hamster im Hamsterrad dreht, spürt sich selbst immer weniger. So werden wertvolle Warnsignale die der eigene Körper gibt übersehen. Viele erleben den Druck in der Magengegend, die Verspannung im Nacken, das Dröhnen im Ohr, den Druck im Kopf, Hautreaktionen, Durchschlafstörungen oder Verdauungsprobleme nur als Übel die sie loswerden wollen und werfen Tabletten dagegen ein. Wer seinen Körper ernst nimmt und die Signale wirklich registriert, spürt auch die Erschöpfung, die dahinter steht.

## Ich beobachte mich

Ich steige aus dem Hamsterrad aus und betrachte mich „wie von außen“, meine Gedanken, meine Gefühle, meine Körpersignale, meinen Atem. Ich nehme dies alles nur wahr ohne es zu werten und gewinne so Distanz und Überblick. Das macht mich handlungsfähig.

## Ich liebe und akzeptiere mich

Ich liebe mich. Was so einfach und leicht klingt, ist oft ganz schön schwierig. Wir haben viele Kritiker im Kopf. Meinem inneren Kritiker nehme ich freundlich das Steuer aus der Hand und setze ihn auf die Rückbank. Ich setze ihm bewusst entgegen: ich liebe mich! Ich habe einen wunderbaren Körper und ein wunderbares Leben. Ich bin viel mehr als mein Denken, meine Erfolge oder meine Misserfolge.

## Ich nehme an was ist

Die bedingungslose Annahme dessen was ist, macht gelassen, befreit aus dem Bewertungszwang und ermöglicht Schritte zur Veränderung.

## Ich lebe begeistert und achtsam

© Albrecht Aupperle

## Ich spüre mich

Wer stark erschöpft ist und sich wie ein Hamster im Hamsterrad dreht, spürt sich selbst immer weniger. So werden wertvolle Warnsignale die der eigene Körper gibt übersehen. Viele erleben den Druck in der Magengegend, die Verspannung im Nacken, das Dröhnen im Ohr, den Druck im Kopf, Hautreaktionen, Durchschlafstörungen oder Verdauungsprobleme nur als Übel die sie loswerden wollen und werfen Tabletten dagegen ein. Wer seinen Körper ernst nimmt und die Signale wirklich registriert, spürt auch die Erschöpfung, die dahinter steht.

## Ich beobachte mich

Ich steige aus dem Hamsterrad aus und betrachte mich „wie von außen“, meine Gedanken, meine Gefühle, meine Körpersignale, meinen Atem. Ich nehme dies alles nur wahr ohne es zu werten und gewinne so Distanz und Überblick. Das macht mich handlungsfähig.

## Ich liebe und akzeptiere mich

Ich liebe mich. Was so einfach und leicht klingt, ist oft ganz schön schwierig. Wir haben viele Kritiker im Kopf. Meinem inneren Kritiker nehme ich freundlich das Steuer aus der Hand und setze ihn auf die Rückbank. Ich setze ihm bewusst entgegen: ich liebe mich! Ich habe einen wunderbaren Körper und ein wunderbares Leben. Ich bin viel mehr als mein Denken, meine Erfolge oder meine Misserfolge.

## Ich nehme an was ist

Die bedingungslose Annahme dessen was ist, macht gelassen, befreit aus dem Bewertungszwang und ermöglicht Schritte zur Veränderung.

## Ich lebe begeistert und achtsam

© Albrecht Aupperle