

Burnout-Prävention

Tipps für Arbeitnehmer:innen

- Mache einen Selbsttest bezüglich deiner Symptome und Arbeitsbedingungen (s. Checkliste "Bin ich Burnout-gefährdet?" oder dem [Online-Test](#)).
- Prüfe dabei auch, ob die Erwartungen, Arbeitsaufgaben und Ziele der eigenen Leistungsfähigkeit angemessen sind, d.h. stehen Belastung und Belastbarkeit in einer Balance? Hast du ausreichend Zeit für Erholung? Gehe dafür regelmäßig "in dich" und spreche darüber auch z.B. mit Freund:innen.
- Überlege, was du selbst tun kannst und wo du Hilfe benötigst.
- Bei Problemen, die die Arbeit betreffen: suche das Gespräch und erörtere gemeinsam Lösungen (s. auch Factsheet "An wen kann ich mich wenden").
- Akzeptiere deine eigenen Grenzen und kommuniziere diese mit den betroffenen Personen. Setze dir realistische Ziele und Erwartungen und delegiere gegebenenfalls Aufgaben. Lerne, Nein zu sagen.
- Erwerbe Kompetenzen und Fähigkeiten, wie z.B. Entspannungs- und Kommunikationstechniken, Stress- und Konfliktmanagement und Resilienz. Ziel dabei ist einen besseren Umgang mit Belastungen zu finden und auch zu lernen, den Arbeitsalltag effektiver und strukturierter zu gestalten.
- Entdecke deine eigenen Ressourcen und Stärken und nutze sie.
- Mache dir deine Werte bewusst – was ist dir wichtig? Setze Prioritäten und treffe Entscheidungen.
- Trenne Arbeit und Freizeit, hol dir ausreichend Erholung und pflege deine sozialen Kontakte. Mache bewusst Urlaub, um Abstand zum Arbeitsalltag zu gewinnen.
- Achte auf eine gesunde Balance im Alltag durch Sport, Ernährung, Spaziergänge in der Natur, Meditation, Entspannung,... und lerne, auf deinen Körper zu hören.