

## ***Strategien, die das Ausbrennen verhindern können***

- 9 Sich selbst nahe sein!
- 9 Die menschlichen Beziehungen im Leben untersuchen. Haben diese Substanz oder erschöpfen sie sich in Oberflächlichkeiten?
- 9 Über sich selbst lachen können!
- 9 Sich vor Übermüdung hüten, damit es nicht zum Zustand extremer Erschöpfung kommt.
- 9 Sich davor hüten, sich selbst für ein Superwesen zu halten, das keine Entspannung benötigt.
- 9 Sich jeden Tag einige Minuten Zeit nehmen, jemanden lobend auf den Rücken zu klopfen. Das kann zu wechselseitiger Erleichterung führen.
- 9 Wenn der Einsatz in umgekehrter Proportion zum dafür empfangenen Lohn steht, ist es unerlässlich, das Gleichgewicht wieder herzustellen.
- 9 Sich einen Ausgleich außerhalb der Arbeitssphäre suchen.

