

## Burnoutgefährdet?

### Ein Expertenrat für den Alltag von Dr. Mirriam Prieß

Wer die Frage nach der eigenen Identität, nach dem eigenen Wesen wirklich beantworten will, der kann dies nur, wenn er mit sich in Beziehung tritt. Viele haben dies über den Alltag längst verloren. **Mein Tipp: Sorgen Sie dafür, dass Sie sich einmal in der Woche bewusst 1 bis 2 Stunden Zeit nehmen – nur für sich. In dieser Zeit beginnen Sie, die Beziehung zu sich (wieder) aufzunehmen.**

- Suchen Sie sich dafür einen Ort, der Sie berührt, in dem Sie das Gefühl haben: „Da komme ich zu mir“, „Da fühle ich mich“.
- Beginnen Sie, in sich hinein zu horchen, den Kontakt zu sich aufzunehmen und dann die entscheidenden Fragen zu stellen:
  1. Stehe ich dort, wo ich stehen will?
  2. Befinde ich mich in einem inneren UND äußeren Dialog?
  3. Entspricht jeder Lebensbereich meinem Wesen?
  4. Bin ICH das? Oder lebe ich nur eine Vorstellung meiner selbst?
- Nehmen Sie sich diese Zeit nicht nur für eine einmalige Bestandsaufnahme, sondern lassen Sie den bewussten Kontakt zu sich selbst zur Regel werden.
- Wenn Sie sich dann irgendwann Ihrer sicher und Sie in Ihrem Leben gut aufgestellt sind, dann nutzen Sie die Zeit dafür „sich selbst zu leben“ und die Beziehung zu sich selbst zu pflegen. Tun Sie in dieser Zeit das, wonach Ihnen ist.

**Sie werden nicht zu einem wesentlichen Leben finden, wenn Sie sich keine Zeit für sich nehmen – ohne den gelebten Bereich Individualität also.**

Dr. med. Mirriam Prieß, Beratung und Coach, Burnout-Expertin