

## Weihnachtsstress Burn-Out vorbeugen

Alles soll bis zu den Feiertagen noch fertig werden – in den letzten Wochen vor Weihnachten stapeln sich oft die Aufträge, eine Welle von geschäftlichen, aber auch privaten Mails und Briefen überschüttet einen richtig, Geschenke kaufen, Weihnachtsfeiern ... Viele arbeiten jetzt bis zur Erschöpfung. Ist der 24. Dezember dann endlich da, fällt man völlig ausgebrannt zusammen. Kein Wunder, wenn dann ein Infekt zuschlägt, denn die psychische Überbeanspruchung schwächt auch das Immunsystem.

Damit aus dem Ausgewert sein nicht ein echtes Burn-Out entsteht, sollte man rechtzeitig die Bremse ziehen. Die Anzeichen für Burn-Out sind unter anderem völlige Erschöpfung, Lethargie und Überforderung durch ständig zu hoch gesteckte Ziele. Die stressige Vorweihnachtszeit ist für viele der erste Schritt in ein Burn-Out. Für einige, die bereits Ansätze dazu zeigen, kann es der letzte Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt. Um nicht in diese Stressfalle zu tappen, rät Dipl.-Psychologe Louis Lewitan, Spezialist für Stress- und Konfliktmanagement:

1. Ordnen Sie Ihre Termine gerade in einer so belastenden Zeit wie jetzt nach Wichtigkeit und gehen Sie dann strukturiert vor.
2. Geben Sie auch mal Verantwortung ab.
3. Nehmen Sie sich die entsprechende Zeit und setzen Sie sich keine unerreichbaren Ziele.
4. Sagen Sie dabei auch mal Nein und begründen Sie Ihre Haltung nachvollziehbar.
5. Planen Sie Zeiten für Ruhe und Erholung ein, aber auch für etwas Sport, weil er die Entspannung von Körper und Geist unterstützt.
6. Tauschen Sie sich mit Freunden und Kollegen aus, ziehen Sie sich nicht zurück.
7. Holen Sie sich professionelle Hilfe, wenn Sie die ersten Anzeichen eines Burn-Outs an sich bemerken.

### Hintergrund GGIP:

Der satzungsgemäße Zweck der Gesellschaft für Gesundheit, Information und Prävention e.V. ist, die Bevölkerung zu informieren und über Gesundheitsfragen aufzuklären. Ziel ist es, die Gesundheitserhaltung zu fördern sowie über gesundheitsbewusstes und präventives Verhalten zu unterrichten. Durch die stete und nachhaltige Information über Gesundheits- und Präventionsthemen unter dem Leitgedanken „informiert gesünder leben“ versucht die GGIP einen Beitrag zur Unterstützung der allgemeinen Gesundheit zu leisten.

### Weitere Informationen:

Gesellschaft für Gesundheit, Information  
und Prävention e.V. (GGIP)

Wilhelm-Weigand Straße 9  
81925 München

Telefon: +49 (0) 800 – 888 0 188 485

E-Mail: [email@ggip.info](mailto:email@ggip.info)

[www.ggip.info](http://www.ggip.info)

Colleen Adam  
Geschäftsführung

ADAM : Health Public Relations  
ADAM PR GmbH

Postfach 71 01 60  
81451 München

Telefon: +49 (0)89 – 89081 506

Telefax: +49 (0)89 – 89081 507

E-Mail: [ca@adamhealth.de](mailto:ca@adamhealth.de)