

# **Anti-Burnout, Reduktion der Arbeitsbelastung, Selbstschutz ... und mehr.**

**Beitrag von „DO\_It“ vom 13. November 2008 17:44**

Ich merke gerade leider mal wieder, dass die Arbeitsbelastung bei mir sehr hoch ist. Momentan stehe ich morgens auf und denke mir "Und täglich grüßt das Murmeltier". Täglich der gleiche Trott, Arbeit über Arbeit und ich merke, dass ich selbst ziemlich auf der Strecke bleibe...

Und wenn ich Zeit zur Entspannung habe, fühle ich mich innerlich sehr unruhig und nervös. Mich zu entspannen fällt mir im Augenblick ziemlich schwer.

Also habe ich mir fest vorgenommen, wieder joggen oder wenn ich dazu zu müde bin, wenigstens spazieren zu gehen. Außerdem habe ich mich bei einem Chor angemeldet und hoffe, dass mich das Singen 1x in der Woche auf andere Gedanken bringt.

Was tut ihr um euch etwas Gutes zu tun? Wie schaltet ihr ab? Wie entspannt ihr?

Ich wünsche euch einen schönen Feierabend - den hoffentlich die meisten von euch nun haben!!!