

# Stress/Burnout und Unachtsamkeit

## Beitrag von „klöni“ vom 16. Dezember 2008 14:10

Hallo zusammen,

vermutlich geht es zur Zeit vielen von euch so wie mir: man geht auf dem Zahnfleisch, die Batterien sind schnell leer oder lassen sich gar nicht mehr aufladen, der Stress frisst schwarze Ringe unter die Augen, ...

Auf einer Burnout-Veranstaltung habe ich erfahren, dass der Stress an sich nicht das eigentlich gefährliche Moment in Belastungsphasen darstellt, sondern die Unachtsamkeit sich selbst gegenüber. Z.B., man geht trotz Erschöpfung joggen und stolpert über die Baumwurzel, verstaucht oder bricht sich den Knöchel, weil man mit den Gedanken nicht bei den Dingen ist, die man gerade tut, sondern bei denen, die man noch tun muss. Oder man verlangt sich Dinge ab, weil man meint, etwas Gutes für sich tun zu müssen, was letztendlich eher schädlich ist.

Mir ist gestern ähnliches passiert: ich dachte, ich gönn mir mal was Schönes, geh in die Sauna und erhole mich von einem zermürbenden Korrektur-Wochenende. Doch kaum dort angekommen, schaute ich auf die Uhr, oh Gott, schon so spät, wollte doch noch fertig korrigieren. Ich springe also in die Saunakabine und kippe - weil es ja schnell gehen soll - den halben Eimer Saunaguss auf die Steine, .... nach den 5 Minuten schwitzen bei Extremtemperaturen habe ich mich natürlich nicht im Wellness-Bereich erholt, sondern bin nach Hause geeilt, um mich wieder an den Schreibtisch zu schmeißen.

Heute spür ich das Ergebnis: Ich bin so gerädert, als hätte mich jemand durch die Mangel gedreht. Eine neue Erkältung ist im Anmarsch, weil ich mit noch feuchten Haaren und glühendem Kopf durch die Kälte nach Hause geradelt bin. Meine Beine sind schwer wie Baumstämme...

Macht ihr ähnliche Erfahrungen? Oder gelingt es euch, die Bedürfnisse eures Körpers noch richtig einzuschätzen und achtsam mit euch umzugehen?



klöni