

# Stress/Burnout und Unachtsamkeit

**Beitrag von „klöni“ vom 17. Dezember 2008 15:04**

[pan](#)

Zitat

ich habe beim letzten saunabesuch nach dem ersten saunagang vor lauter überraschung über die ungewohnte entspannung eine stunde lang schweigend auf meinem handtuch gesessen und dumm geschaut (= mich tatsächlich entspannt) während die anderen leute weiter saunierten.

Fuuuu, lese ich das jetzt richtig? Du hast eine ganze Stunde in der Sauna gesessen?

Ich kenne das. Manchmal bin ich so schlapp, dass ich mich einfach nicht mehr bewegen mag und dann einfach für Stunden an einem Platz sitzen bleibe ohne irgendwas zu tun bis mich jemand aus meinem stupidem Wachschlaf "herausrüttelt". (Im Auto in der Garage, am Schreibtisch, auf der Parkbank...). In dem von dir geschilderten Fall führt die Entspannung dann tatsächlich zu einer Schädigung der Gesundheit. [Blockierte Grafik: <http://www.tierfreundetreff.eu/images/smilies/159.gif>] Danke für das Beispiel. I'm not the only stupid idiot around. 

[Micky](#)

Zitat

Ich kann aber genau unterscheiden, was mir fehlt und was nicht und was ich beim Wiedereinstieg haben will und was nicht.

Ich denke, dieser Prozess des Sortierens ist ganz wichtig. Was tut mir gut am Arbeitsplatz (und auch im Privatleben - wenn man noch eins hat), motiviert mich, baut mich auf... Was raubt mir den letzten Nerv, zermürbt mich, schadet mir längerfristig gesundheitlich?

Wenn man das für sich eruiert hat, muss man aktiv den inneren "Nähe-Distanz"-Kontrollmechanismus anschalten, um Fehlhandlungen zu vermeiden. Werde ich mal drauf achten! 