

Burnout?

Beitrag von „Herrmann“ vom 14. Dezember 2010 16:11

Hallo ich32,

ein Psychologe könnte Ihnen helfen Ihre Verhaltensmuster zu ändern. Welche meiner Verhaltenweisen begünstigt Burnout? Wie kann ich meine Arbeit bewältigen ohne wieder in ein Burnout zu rutschen? Welche meiner Aufgaben haben Priorität, welche schiebe ich auf, welche sitze ich aus? Kann ich mit suboptimalen Ergebnissen leben? Solche Fragestellungen können hilfreich sein. Wenn Sie einen Psychologen finden können, dem Sie vertrauen, so kann dies eine wirksame Hilfe beim Neustart sein. (wenn es zur Auszeit kommt)

Mit freundlichem Gruß

Herrmann