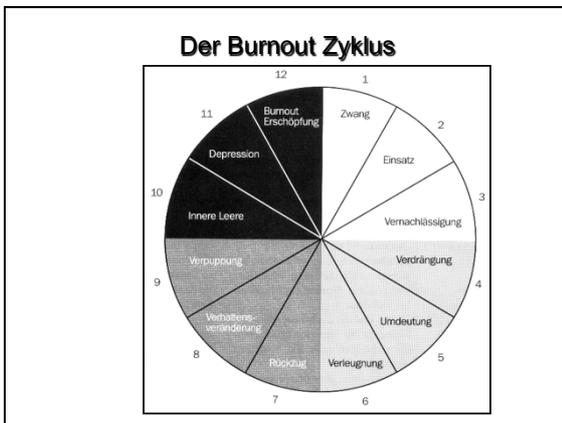
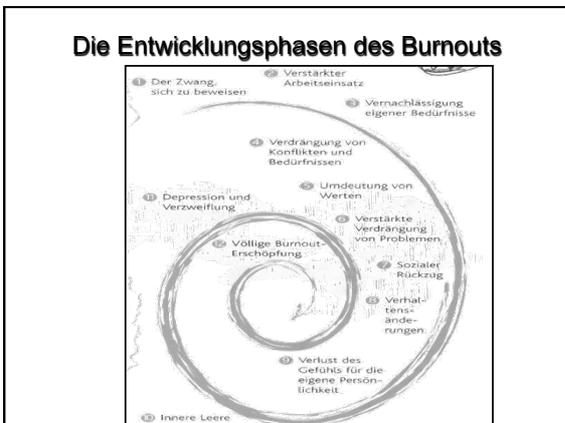
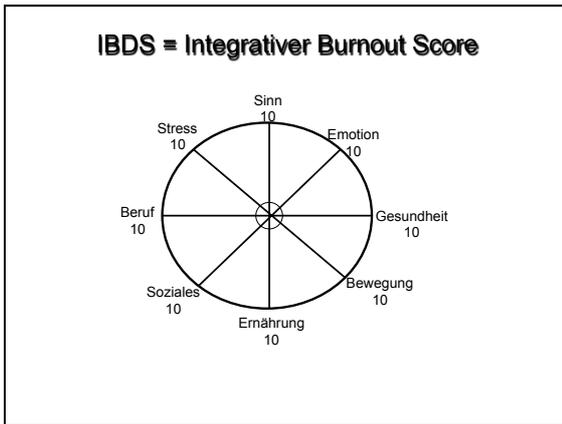
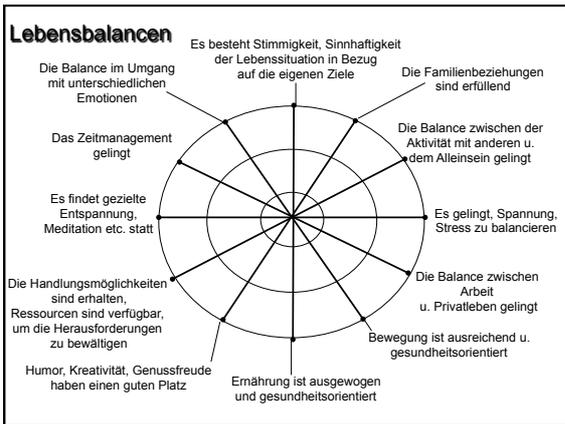


Burnoutprophylaxe für ÄrztInnen...

Dr. med. univ. Maria Brunner-Hantsch
FA f. Psychiatrie u. psychotherapeutische Medizin
Lehrpsychotherapeutin
Supervisorin

Life balance statt Burnout-Syndrom



- Frauen: tend and befriend

- Männer: fight or flight

- 25% der niedergelassenen Kollegen
- 20% der Spitalsärzte leiden an einem Burnout-Syndrom
- 78% sind unzufrieden mit ihrem Beruf
- 58% wollen eigentlich nicht mehr als Vertragsarzt arbeiten
- 37% würden ärztlichen Beruf nie mehr ergreifen
- 90% belastet die rechtliche Situation (Kassenvorgaben, §§)

Weshalb Burnout zum Flächenbrand wird?

- Burnout ist ein Prozess, beginnend mit einem kleinen Fluss, der immer mehr Flüsse aufnimmt und sich schließlich als Strom in das Meer der Hoffnungslosigkeit ergießt

Die großen 3 des Burnout-Syndroms

1. Emotionale Erschöpfung

Emotionale Erschöpfung ist das Kernsymptom für Burnout.

Zufriedenheit vermindert die Wahrscheinlichkeit von emotionaler Erschöpfung und schützt deshalb vor Burnout.

Die großen 3 des Burnout-Syndroms

Folgende Aussagen weisen auf emotionale Erschöpfung hin:

- „Ich hab keine Kraft mehr dafür.“
- „Ich fühle mich leer.“
- „Ich habe keine Reserven mehr.“
- „Es gibt zu viele Fragen und ich habe keine Antworten.“
- „Warum mache ich das überhaupt?“
- „Wenn ich 50 (48,55 ...) bin, höre ich mit der Praxis auf.“
- „Ich brauche dringend Urlaub.“
- „Ich kann die Dienste fast nicht mehr durchstehen.“

Die großen 3 des Burnout-Syndroms

2. Depersonalisation

Depersonalisation bedeutet das reduzierte Engagement für Patienten und für andere allgemein. Es äußert sich meistens durch eine gefühllose, gleichgültige, zynische oder sarkastische Einstellung.

Typische Zeichen für Depersonalisation sind:

- Absolutheitsansprüche
- Maske der Unantastbarkeit
- Negative Einstellungen gegenüber Kollegen
- Negative Gefühle gegenüber Patienten

Die großen 3 des Burnout-Syndroms

- Reduzierung der ärztlichen Tätigkeit auf das unbedingt notwendige Maß (zeitlich und inhaltlich)
- Rückzug ins eigene Haus, in die eigene Wohnung
- Schuldgefühle
- Vermeidung von sozialen Kontakten
- Verminderung anderer sozialer Kontakte
- Versuch, perfekt zu sein
- Zynische Kommentare über Patienten, Kollegen und das System

Die großen 3 des Burnout-Syndroms

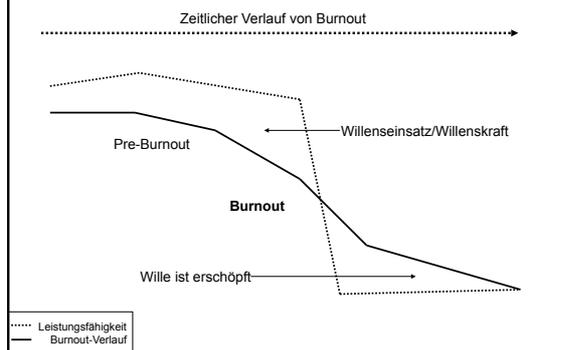
3. Abnehmende Leistungsfähigkeit

Der Inhalt des Begriffes erklärt sich zwar selbst, bedarf aber doch folgender Anmerkung: Anfangs nimmt die Leistungsfähigkeit für kurze Zeit sogar zu. Dann fällt sie nur allmählich ab, was der Betroffene entsprechend lange nicht wahrnehmen kann.

Der Unterschied zwischen dem zunächst schnelleren Fortschreiten von Burnout und der langsameren Leistungsabnahme liegt im Einsatz der menschlichen Ressource „Wille“.

Ist auch der Wille erschöpft, bricht das individuelle System letztlich zusammen und die Leistungsfähigkeit nimmt nun rasch ab.

Burnout – Das Krankheitsbild



Burnout-Syndrom

Das Burnout-Syndrom ist ein Zustand von:

- **Körperlicher** (Diffuse Beschwerden – Herzjagen, Schwitzen, Schmerzen aller Art, Magen-Darm-Störungen)
- **Geistiger** (Konzentrationsstörungen, Leistungseinbußen, chronische Müdigkeit)
- **Seelischer** (Angstgefühle, Schlafstörungen, Unfähigkeit abzuschalten, Reizbarkeit, Panikattacken, Rückzug, negative Gefühle, Depressionen)

Erschöpfung

Burnout-Syndrom

Ursachen:

- **Dauerbelastung** (chronische Überlastung im privaten und beruflichen Bereich, jahrelange Überdehnung der eigenen Leistungsfähigkeit, hohe Anforderungen von außen).
- **Fehlende Anerkennung und Bestätigung** von außen.
- **Perfektionismus** – Angst den Anforderungen nicht zu entsprechen (Frauen müssen nicht nur ihre Fähigkeiten beweisen, sondern auch ihr Geschlecht, Rabenmutter-Syndrom)

Ursachen des Burnout

- Steigender Druck der Medien
- Zunahme von fordernden aggressiven Patienten (PSST)
- Verrechtlichung der Medizin
- Zeitdruck
- Fremdbestimmtheit (Versicherungen)
- Unzufriedenheit

7 Faktoren zur Burnout-Aufrechterhaltung

- Misstrauens- und Omnipotenzanspruch (alles selber machen müssen)
- Unzureichende Entschädigung (finanziell, Senkung des gesellschaftlichen Ansehens, 1966 -84%, 2006 – 72%)
- Berufsstruktur – Zerstörung der beruflichen Lebensqualität (Versicherungen, externe Kontrollen, Verrechtlichung, fordernde Patienten)
- Berufsinhalte – fehlende Anerkennung, Gesunde kommen nie zurück um zu loben, bleiben weg, herausfordernde Themen, Medien

7 Faktoren zur Burnout-Aufrechterhaltung

- Eckdaten: Hohe psychische Belastung bei fehlendem Rückhalt, fehlende Unterstützung durch Vorgesetzte und Kammer
- Persönlichkeit: Schwächung des Einzelnen, persönliche Leistungsgrenzen werden ignoriert, „ein Arzt wird nicht krank“, keine psychosoziale Kommunikationskompetenz
- Ärztliche Ausbildung als Einstieg zum Burnout: Fehlende Kommunikationsfähigkeit, Furcht vor Fehlern

Burnout-Syndrom

- Es gibt **individuelle** (ohne Hilfe alles selber schaffen müssen, sich nur über Leistung zu definieren)
- **organisationsbezogene** (fehlendes Zeitmanagement, kein Ranking, mangelnde soziale Vernetzung)
- und **arbeitsplatzbezogene Faktoren** (Arbeitsüberlastung, Zeitdruck, Mangel an Mitbestimmung, keine Anerkennung)

Auslösende Faktoren des Burnout

Maslach und Leiter haben sechs strukturelle Bedingungen der Arbeitswelt herausgearbeitet, die auf Dauer zu Burnout führen können. In folgender Aufstellung werden die konkreten Auswirkungen im Arztberuf mit angegeben.

- **Fehlen von Fairness:** Unkollegialität; Diktat der Gebühren und der Regelungen von außen.
- **Mangel an Kontrolle:** Krankheiten sind viel weniger steuerbar als den meisten lieb ist; mangelhafte Compliance der Patienten.
- **Widersprüchliche Erfordernisse:** Widerspruch zwischen der Nicht-Ökonomisierbarkeit von Krankheit einerseits und der Realität, Kranke nach betriebswirtschaftlichen Gesichtspunkten behandeln zu müssen.

Auslösende Faktoren des Burnout

- **Zusammenbruch der Gemeinschaft und des Vertrauens:** Sowohl zwischen den Ärzten als auch zwischen Arzt und Patient (Internet-Wissen): Patienten fordern viel, in der Regel ohne die Bereitschaft, voll in die Eigenverantwortung zu gehen.
- **Arbeitsüberlastung:** Wochenarbeitszeiten über 50 Stunden sind die Regel; Belastung auch im inhaltlichen Sinne: Tod und Leiden und viele andere, menschliche belastende Themen.
- **Unzureichende Belohnung:** Arzthonorare liegen unter den Kosten für Wartungsarbeiten an Autos; Arzthonorare betragen weniger als die Hälfte vergleichbarer Berufsgruppen.

Patienten, die Energie kosten können „Schwierige Patienten“

- Aggressive Patienten
- Patienten, die den Arzt als Papa-/Mama-Ersatz sehen
- Patienten, für die der Arzt ein Partnerersatz ist
- AU-Bescheinigungserwarter (Krankenstand)
- Charismatische Patienten
- Patienten, zu denen die Chemie nicht stimmt
- Doktorshopper
- Patienten, die zum Tratschen kommen
- Patienten mit Erkrankungen, die Ekel oder Angst oder beides auslösen
- Patienten mit schweren seelischen Erkrankungen
- Patienten mit sehr lange andauernden Erkrankungen

Patienten, die Energie kosten können „Schwierige Patienten“

- Patienten mit sehr schweren Erkrankungen
- Einfältige Patienten
- Ich-kann-nicht-sprechen-deutsch-Patienten
- In den Arzt verliebte Patienten
- Internetwisser
- Intrigierende Patienten (Rezept bei Arztheferin bestellen und den Arzt blind unterschreiben lassen)
- Ja-aber-Sager
- Ja-Schwätzer
- Manipulative Patienten (Gefälligkeitsrezepte oder Krankschreibungen)
- Multimorbide Patienten

Patienten, die Energie kosten können „Schwierige Patienten“

- Nichtstuer
- Non-compliance-Patienten
- Patienten, die Persönliches vom Arzt erfahren wollen
- Patienten mit sehr seltenen Erkrankungen
- Patienten mit Viertel- bis Dreiviertelwissen
- Patienten, die alles besser wissen (die berühmte Gymnasiallehrerin)
- Patienten, die den Arzt beschäftigen (die also arbeiten lassen)
- Patienten, die kommen, um Lebensenergie vom Arzt abzuziehen
- Privatpatienten, welche die Arztrechnungen nicht oder nach mehreren Mahnungen erst zahlen

Patienten, die Energie kosten können „Schwierige Patienten“

- Prominente Patienten
- Rentenbegehrer
- Therapieabbrecher
- Uneinsichtige Patienten
- Zeittotschlagler

Ärztliche Ängste

- Angst, angeklagt zu werden
- Angst, bloßgestellt oder blamiert zu werden
- Angst, einem Patienten zu viel Schmerzen zuzufügen
- Angst, einen Fehler zu begehen
- Angst, einen Patienten falsch zu führen, sodass er an Suizid denkt
- Angst, einen Patienten zu schädigen
- Angst, einen Patienten zu verstümmeln
- Angst, etwas Wichtiges zu übersehen
- Angst vor so starken sinkenden Einnahmen, dass eine wirtschaftliche Schiefelage droht
- Versagensangst

Ärztliche Ängste

In der Realität nehmen viele Ärzte ihre eigenen Ängste nicht oder nicht mehr wahr. Das ist eine Begleiterscheinung von Burnout bereits im Anfangsstadium. Würden sie wahrgenommen werden, böte das die Chance, rechtzeitig einzugreifen.

**I've done too much
for too many
for too long with
too little regard for myself**

**Es ist an der Zeit, auch die
Bedürfnisse des Arztes als
Mensch zu formulieren**

**Menschlichkeit dem Patienten
gegenüber darf nicht
bedeuten, von uns selbst
Unmenschliches zu verlangen**

Arbeitsstile von Ärzten

- 1. Der egozentrische –narzisstische Stil
„Der Grandiose“**
 - Arbeit auf der imaginären Bühne
 - stetige Überforderung
 - Grundgefühl neben all der Show ist die Blamage
 - hoher Leistungswille und hervorragende Rhetorik
- 2. Der einsam – schizoide Stil
„Der Philosoph“**
 - Medizin. Theoretisch Disziplinen
 - Wehrt soziale Bindungen ab, schrullig
 - Recht-haben-wollen
 - Grundgefühl: Misstrauen,
Stärke: Intuition

Arbeitsstile von Ärzten

- 3. Der abhängig-depressive Arbeitsstil
„Der gute Kumpel“**
 - Schlüpft oft in Mutterrolle (das wird nicht selten schlüpfri-
g, weil nur noch der Mensch im Mittelpunkt steht und
Fachwissen zur Nebensachlichkeit verkommt)
 - Er gibt nach außen hin, was er selber möchte „gefüttert
werden“!!
 - Abgrenzungsprobleme.
 - Wenn Patient Vertrauen kündigt – bricht Arzt zusammen
 - Grundgefühl eins sein wollen
 - Stärken: Beziehungsfähigkeit und schaffen von guter
Atmosphäre

Arbeitsstile von Ärzten

- 4. Der kontrolliert - zwanghafte Arbeitsstil
„Der Buchhalter“**
 - Erbsenzähler, Disziplin, Pünktlichkeit und Selbstbeherrschung
 - „Angst vor dem Chaos“
 - Medizin = Leistungssport
 - Perfektionismus > Anspannung
 - Stärken = Klarheit, Strukturiertheit, Zielgerichtetheit
- 5. Der vermeidend – phobische Arbeitsstil
„Der Angsthase“**
 - Vermeidet Konfrontationen, fleißiger Arbeiter,
Absicherungsmaßnahmen manövrieren, ihn ins Dickicht.
Grundgefühl: Angst.
Stärken: Verlässlichkeit und Unterstützung anderer

Arbeitsstile von Ärzten

- 6. Der wetteifernden- rivalisierende oder
hysterische Arbeitsstil
„Die Wunderkerze“**
 - Hecht im Karpfenteich, Schickimicki, Aktionismus, bleibt
immer jung, ist originell, Blendfeuerwerk erlischt dann um
die 50(!), Grundstimmung ist Luftigkeit.
 - Stärken: Spontanität, Kreativität, Flexibilität,
Aufgeschlossenheit und Schnelligkeit.

Die 3 großen Burnout-Themen

- Grenzen erkennen
- Regenerieren
- und Delegieren

Die 3 großen Burnout-Themen

Ein paar Fragen zum Nachdenken

1. Wo fühle ich mich unter Druck, eingeengt, gestresst (im Job, im Privatleben)?
(Grenzen erkennen)
2. Woraus schöpfe ich meine Kraft? **(Regenerieren)**
3. Welche Dinge, die mir Stress verursachen (siehe Frage 1), könnte ein anderer für mich erledigen?
(Delegieren)

Wege aus dem Burnout

1. Regenerieren / Energiequellen (wieder) entdecken

- Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung finden 
- Kontakte zu Freunden und Familie
- Hobbies pflegen
- Leidenschaften entwickeln, Liebe zu Natur, Kultur und Lebewesen
- Entspannungstechniken (je einfacher desto besser)
- Ruhe in den Alltag bringen
- Eigenen Lebensrhythmus finden (wieviel Erfolg brauche ich)

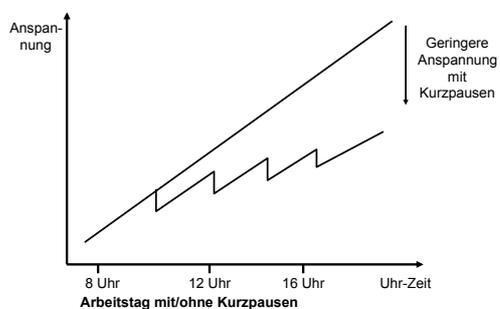
Wege aus dem Burnout

1. Regenerieren / Energiequellen (wieder) entdecken
Übung zu > Ruhe in den Alltag bringen

Lebensphase	In welchen Momenten fühle ich mich besonders wohl?	Was gab mir Ruhe?
Kindheit		
Jugend		
Ausbildung		
Beginn der Berufstätigkeit		

Wege aus dem Burnout

1. Regenerieren / Energiequellen (wieder) entdecken
Zu > Ruhe in den Alltag bringen



Wege aus dem Burnout

2. Delegieren

Ausbrenner sind perfekte lonely wolfs:
„Alles können sie selbst und am besten“
(andere sind sicher nicht so perfekt!)

- ♂ Hilfe annehmen = Bankrotterklärung
- ♀ Bestandsaufnahme der Hilfsmöglichkeiten
- Hilfe annehmen
- Arbeitsorganisation und Zeitmanagement

Wege aus dem Burnout

2. Delegieren
Zu > Bestandsaufnahme der Hilfsmöglichkeiten

Delegiermöglichkeiten		
Was kann ich delegieren?	Wer oder was könnte es tun?	Was kostet das?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Checkliste

>> Das Wissen über sich selbst <<

Wissensfelder	Ich selbst weiß	Andere vermuten, dass ich weiß
	0 = nichts 10 = viel	0 = nichts 10 = viel
Meine Wurzeln, meine Traditionen, meine Werte		
Mein Lebensziel		
Meine übergeordneten Sinnbeschreibungen		
Meine typischen Handlungsmuster und -strategien		
Meine Wirkung auf andere, mein Charisma		
Meine Kompetenzen und Ressourcen		
Meine Defizite und Grenzen		
Mein Führungskompetenzen		
Meine typischen Umgangsmuster mit Konflikten		
Mein Umgang mit Geld		
Mein Umgang mit Kognition und Emotion		

Wissensfelder	Ich selbst weiß	Andere vermuten, dass ich weiß
	0 = nichts 10 = viel	0 = nichts 10 = viel
Möglichkeiten und Grenzen meiner Intuition		
Mein Energieniveau und mein Energieeinsatz		
Mein Umgang mit Macht		
Meine Verlässlichkeit, Verbindlichkeit in Beziehungen		
Mein Umgang mit Übergängen und Krisen		
Mein Körper, meine Gesundheit		
Mein Körper, meine Sollbruchstellen, meine Krankheiten		
Meine Lebenszyklen		
Meine Biorhythmen		
Meine Erotik, meine Sexualität, meine Liebe		
Meine Aggressivität, meine Ungeduld		
Mein Älterwerden		
Meine Szenarien über mein Lebensende		

Beurteilung der Lebensqualität

- Hobbies (lesen, kochen, Kunst, handwerken, Gärtnerei)
- Fernsehen, Radio, Computer
- Lesen (Zeitschriften, Fachliteratur, Belletristik)
- Sport (regelmäßig, unregelmäßig)
- Reisen, Ferien, Ausgehen (Kino, Freunde, Klubs)
- Freunde (Definition, Innenkreis, Außenkreis)
- Familie (Single, Ursprungfamilie, derzeitige Familie: Paar, Kinder, Enkelkinder)
- Verein (freiwillige Mitarbeit)
- Musik (selber Musizieren, Konzerte etc.)

Stressbewältigung

- Wie will ich leben?
- Was ist mir wichtig?
- Was sind letztlich meine Ziele?
 - Toleranz und Gelassenheitsstrategie
 - Persönliche Suche nach eigenem Stil

Stressbewältigung

„Geh du voran, sagt die Seele zum Körper, auf mich
hört er ja nicht“ – „in Ordnung, ich werde krank
werden, dann hat er Zeit für dich“

Goethes Faust

Selbstfürsorge

- Ausreichend **Schlaf** und **Bewegung**
- **Entspannung, heilsame Berührungen** als Gegenmittel zum unheilvoll Berührtwerden in der ärztlich – therapeutischen Situation
- **Erholungszeiten ausgleichende Aktivitäten, Humor**
- Viele gute **Freunde** sowie **kollegiale Unterstützung**

Achtsamkeit

- ist ein Geisteszustand, in dem wir offen und sensibel sind für Neues, selbst in vertrauten Situationen.
- bedeutet die Wahrnehmung zu schärfen und überall Nuancen und Veränderungen zu erkennen.
- ist die Kunst die feinen Unterschiede wahrzunehmen.
- heißt ganz bei der Sache zu sein.

Achtsamkeit

- **Über-Bewusstheit:** wir verlieren uns nicht in einer Tätigkeit, sondern sind uns bewusst, dass wir etwas Bestimmtes tun (z.B. Beobachten)
- **Nicht abgelenkt sein:** keine „Nebengeräusche“ wie Grübeleien, Zukunftssorgen oder Gefühlsaufwallungen beeinträchtigen unsere Wahrnehmung – Gegenteil von Multitasking.
- **Neutralität:** kein Urteil und Werten – einfach registrieren was geschieht
- **Perspektivenwechsel:** Dinge kann man aus unterschiedlichen Positionen betrachten

10 Schritte für mentale Gesundheit

1. **Sich selbst annehmen** (Selbsteinschätzung)
2. **Darüber reden** (über Ängste und Sorgen sich anderen mitteilen)
3. **Aktiv bleiben** (sportlich sein, das Leben genießen, Aktivitäten die Freude bereiten, Ausflüge)
4. **Neues lernen** (intellektuelle Fähigkeiten nicht vernachlässigen, dem Leben neugierig gegenüberstehen, Herausforderungen annehmen)
5. **Mit Freunden in Kontakt bleiben** (soziale Kontakte pflegen und aufrecht erhalten)
6. **Etwas Kreatives tun**
7. **Sich beteiligen** (am gesellschaftlichen Leben insgesamt)

10 Schritte für mentale Gesundheit

8. **Um Hilfe fragen** (bei auftretenden Fragen und Problemen Hilfe von anderen Personen oder Institutionen einholen)
9. **Sich entspannen** (befreit vom Alltagsleben ein Ausloten der seelischen Balance)
10. **Sich nicht aufgeben** (auf eigene Fähigkeiten zu vertrauen)

Allgemeine Burnout Prävention

1. **Ranking – nicht alles gleichzeitig und gleichwertig erledigen**
 - Was kann ich?
 - Was mach ich sicher nicht?
 - „Weg vom Perfektionismus“
 - Schwächen und Fehler eingestehen
 - Nein sagen lernen
 - Delegieren
 - Regenerieren
 - Zeitscheibe

Allgemeine Burnout Prävention

2. Lebensphasen - gemäßes-Leben

- 0-30. Lebensjahr:
Wachstum, aufbauen, nehmen und sammeln von Wissen und Kontakten, nach außen orientiert sein, High-Life.
- 30.-40. Lebensjahr:
Plateauphase, verarbeiten, konzentrieren, oft Familien- und Firmengründung, inne halten.
- 40.-60. Lebensjahr:
Entschleunigung, von der „Quantität zur Qualität“, nach innen orientiert, es beginnt der langsame Abbau der ab 60 individuell verschieden zunimmt.

Beachtung auch der Familienzyklusphasen

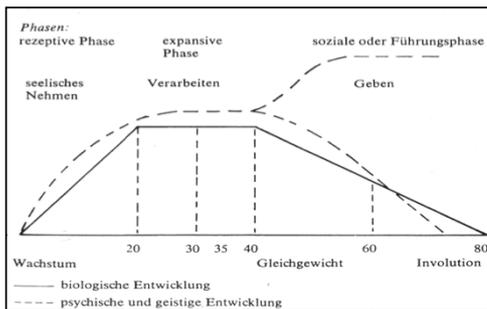
Allgemeine Burnout Prävention

3. Balance von Körper (Bewegung, Ernährung)

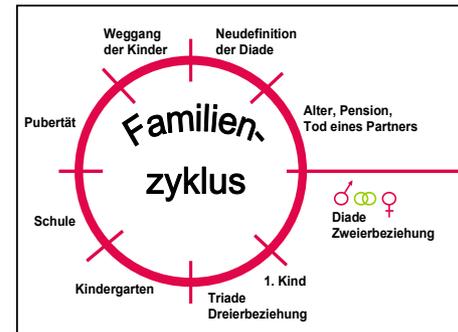
- > **Geist**
(Lesen, Reisen, Musik hören oder machen)
- > **Seele**
(Freundschaften, Networking, Pflegen von sozialen Kontakten, eingebettet sein in ein soziales Netz, spirituelle Dimension)

Lebensphasen – gemäßes Leben

Individuelle Phase



Lebensphasen – gemäßes Leben



Sinnfragen Lebensorientierung



Burnout rüttelt an der Tür:

„Eingang zum Sinn des Lebens“

Energiemanagement

▪ 4 Dimensionen der menschlichen Energie:

1. Physische

2. Emotionale

3. Mentale

4. Spirituelle und ideelle

1. Physische, körperliche Energie

- a) **Ernährung:** Gehirn braucht 20% der Gesamtenergie, obwohl nur 2% des Körpergewichtes
Gesunde Mischkost (Kohlehydrate, Eiweiß, Fett)
- b) **Schlaf:** Mindestens 8 Stunden pro Tag, im Schlaf werden Nervenzellen repariert und neue Nervenverbindungen gebildet
Kleines Schlafdefizit – reduziert Leistungsfähigkeit und Produktivität
„wer viel arbeitet muss sich viel erholen“
- c) **Bewegung:** Nervenvernetzung bis ins hohe Alter, vor allem Bewegung in freier Natur

2. Emotionale Energie

Gut aufgelegte Menschen verarbeiten Informationen effizienter, entscheidungsstärker und haben mehr kreative Ideen.

Negative Emotionen wirken als Energiefresser und schränken Denk-, Entscheidungs- und Innovationsvermögen ein.

Aktivitäten die man liebt und in die man sich ganz versenken kann sind heilsam.

TV = nur Fastfood (je mehr TV > erhöhte Werte für Ängstlichkeit und depressive Verstimmungen)
„Sozialkontakte“

3. Mentale Energie

Regelmäßige nahrhafte Ernährung

Ausreichend Schlaf

Viel Bewegung

Gehirnzellen können kraftvoll arbeiten

Pausen!!! – regelmäßige Auszeiten und Entspannung

Gefahren: Multitasking, Taskswitching, cognitiv overload

3. Mentale Energie

„Wer sich mehr mentale Power wünscht, muss aufhören sich zu einem Sklaven der Technik zu machen“

„Handy öfter aus, nur mehr ab und zu E-Mails abrufen“

4. Ideelle und spirituelle Energie

Der Mensch ist ein Wesen, dass sich nach dem Sinn des Lebens sehnt.

Sinnvolle Beschäftigungen:

„Man muss den Sinn des eigenen Lebens selbst erschaffen, und man muss ihn immer wieder erneuern, auffrischen und neu ausrichten“

Alltägliche Existenz in größerem Sinnzusammenhang stellen.

Familie, Freundschaft, Pflege sportlicher und künstlerischer Ambitionen, Ehrenamtlichkeit

4. Ideelle und spirituelle Energie

Wissen wo Tankstellen sind, reicht nicht aus,
Zapfsäulen regelmäßig anfahren!

Selbstkontrolle und Disziplin

„Rituale“

7 Tankstellen für Körper und Seele

1. Ernährung
2. Schlaf
3. Bewegung
4. Gefühlskontrolle
5. Sozialkontakte
6. Entsprechender Umgang mit Technologien
7. Erwartungen – eigenen Wünsche und Werte

Gott gib mir den **Mut**, Dinge zu verändern
die ich verändern kann, die **Gelassenheit**,
Dinge hinzunehmen die ich nicht ändern kann
und die **Weisheit**, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.