



Körper / Gesundheit / Fitness / Burnout-Prävention

Quick-Check Burnout-Prävention

Hallo Mann!

Hier eine kleine Betriebsanleitung:

Es ist nicht das Ziel, alle Themen auf „vollständig“ zu haben oder zu bringen.

Dieser Check will nur eine grobe Orientierung schaffen.

Bewerte zuerst die einzelnen Themen.

Wähle dann spontan das Thema aus, für das du im Moment die meiste „Energie“ hast.

Die Auswahl kann und soll völlig unabhängig von der Bewertung sein.

Viel Inspiration! Herzlich! Lorenz Kraus

1. Das Gute nehmen – bewusst machen

Habe ich einen Blick auf das Positive und die guten Seiten meines Lebens.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht

vollständig

2. Meine Kraftquellen und Ressourcen erkennen und nutzen

Bin ich mir meiner Ressourcen und Kraftquellen bewusst und nutze ich sie auch?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht

vollständig

3. Eine gute Gegenwart leben

Bin ich im Großen und Ganzen zufrieden und in Frieden mit dem, wie ich im Moment mein Leben gestalte?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht

vollständig

4. Die Vergangenheit lassen - in Frieden sein mit der Vergangenheit

Kann ich die Vergangenheit so lassen, wie sie war?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht

vollständig

5. Meine Herzenswünsche und Ziele klären

Sind mir meine Wünsch und Herzenswünsche bewusst, und tue ich etwas dafür?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht

vollständig



6. Sinn erkenn und erleben

Erkenne und erlebe ich Sinn in meinem Leben?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht vollständig

7. Meine Beziehungen befreien

Bin ich frei von belastenden Beziehungssituation, der Gegenwart und Vergangenheit?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht vollständig

8. Grenzen setzen

Stimmen meine Grenzen, und hat mein Nein den richtigen Platz?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht vollständig

9. Meine Rollen und Aufgaben klären

Stimmt die Menge und stimmen die Priorität meiner Rollen und Aufgaben in meinem Leben?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht vollständig

10. Meine Zeit sinn-voll nutzen

Bin ich zufrieden mit meiner Zeitnutzung? Hat Wesentliches Platz in meinem Leben?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht vollständig

11. Mich beweglich und fit halten

Tue ich regelmäßig etwas für meine Beweglichkeit und mein Fit-sein?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht vollständig

12. Mich richtig ernähren – für einen gesunden Schlaf sorgen

Ernähre ich mich bewusst, und Sorge ich für genug guten Schlaf?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gar nicht vollständig