

## Checklisten Burnout Online Coaching

### Checkliste Woche 1

Gehe jeden Tag jeden einzelnen Punkt durch.

**-Nimm Dich raus. ✓**

Krankschreibung abklären

**-Verschaffe Dir Luft. ✓**

Gib alle Aufgaben ab, die jemand anderes für dich übernehmen kann

**-Wie ist Dein medizinischer Status? ✓**

Lass folgende Werte untersuchen:

**Hormone:** Testosteron, Östrogen, Serotonin, Melatonin, Progesteron

**Vitamine:** Vitamin D, C, B12, A

**Mineralien:** Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Zink

**-Unterstütze Deinen Antrieb und Dein Immunsystem. ✓**

Nahrungsergänzung (das hat mir sehr geholfen):

Bockshornkleesamen (Kapseln), Vitamin C, L-Tryptophan, Zink

**Stressabbau durch Bewegung und Sauerstoff. ✓**

-jeden Tag mind. 30 Minuten leichte Bewegung an der frischen Luft

**Reduziere Deinen Stresslevel. ✓**

-elektronische Geräte und Medien/Fernsehen auf ein Minimum reduzieren

**Ändere Deine Ernährung. ✓**

-Vermeide: Alkohol, Drogen, Zucker, Eier, Schweinefleisch, fettes Essen

**Fülle Deine Speicher wieder auf. ✓**

-Iss viel frisches Obst und Gemüse (Datteln, Äpfel, Bananen) täglich mehrmals