

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