



Burnout Prävention mit  
**Peter Weingarten**

## 8 Tipps, um Burnout zu vermeiden!

1. Machen Sie eine Sache nach der anderen!
2. Machen Sie die Dinge bewusst und langsam.
3. Machen Sie die Dinge fertig!
4. Machen Sie weniger!
5. Nehmen Sie sich Zeit zwischen den Aufgaben!
6. Entwickeln Sie feste Rituale!
7. Planen Sie bestimmte Tätigkeiten fest ein!
8. Gönnen Sie sich Zeit zum Ausruhen!