

VOR BURNOUT SCHÜTZEN



Lernen Sie Ihre eigenen inneren Antreiber, deren Bedeutung und mögliche «Gegengifte» kennen.

Haben Sie einen stark ausgebildeten inneren Antreiber, der Ihnen ständig Ihre Erfolge schlecht redet und Ihre Lebensfreude vergiftet?

Falls dem so ist, kann es sehr erleichternd sein, diesen zu erkennen und sich seiner verheerenden Wirkung bewusst zu werden. Gebrauchen Sie «Gegengifte» in Gestalt von «Erlaubnissen», die Sie sich selber geben können.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine Reihe von Überzeugungen, deren Bedeutung sowie alternative Sichtweisen. Lesen Sie sich die Übersicht durch und reflektieren Sie, was davon auf Sie zutrifft. Die "Gegengifte" sind Vorschläge von uns, die Sie für sich umformulieren können. So wie es für Sie stimmig ist.

Liebe Grüße von

Stephanie Diemer, Nicole Jungbauer und Catiana Engelhardt!



GEMEINSCHAFTSPRAXIS
FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

VOR BURNOUT SCHÜTZEN



ANTREIBER

BEDEUTUNG

GEGENGIFT

Sei perfekt!

Mach alles, was du tust, so gut wie möglich. Sei erst mit dem Besten zufrieden, und weil du das Beste immer noch ein bisschen besser machen kannst, sei nie zufrieden, schon gar nicht mit dir.

Auch ich darf Fehler machen! Ich brauche mich nur um Perfektion bemühen, wo es sich aus meiner Sicht wirklich lohnt!

Sei stark!

Zeige keine Gefühle und vor allem keine negativen! Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche – also empfinde am besten gar keine!

Ich darf meine Gefühle wahrnehmen und zeigen, wie mir zumute ist!

Streng Dich an!

Gib stets alles - und hör erst dann auf, dich anzustrengen, wenn du völlig am Ende bist; auf gar keinen Fall mach's dir leicht!

Ich darf es mir auch mal leicht machen.
Effizient arbeiten, nicht hart!

Mach es den anderen recht!

Denk zuletzt an dich, wenn überhaupt! Nimm dich nicht wichtig!
Die Ansprüche der anderen sind immer wichtiger als deine eigenen!

Meine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die der anderen. Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben!

Beeil Dich!

Mach alles was du tust, so schnell wie möglich! Am besten noch ein bisschen schneller. Auch wenn die Sache gar nicht eilig ist – es gibt immer viel zu tun!

Ich darf mir Zeit lassen!

