

Kleiner Wegweiser ins BURNOUT

☺ So geht's am schnellsten ☺

- **Wer braucht schon Schlaf? Reine Zeitverschwendung!**
- **Fast Food & Süßigkeiten machen auch satt! Vergiss Obst & Gemüse!**
- **Bewegung? Nein, danke! Keine Zeit!**
- **Pausen sind langweilig, was man da alles erledigen könnte!**
- **Essen geht auch nebenbei! Trinken: nur das Nötigste!**
- **Arbeit: am liebsten Tag & Nacht und auch am Wochenende!!!**
- **Wer etwas auf sich hält, ist rund um die Uhr erreichbar, Handy & PC abschalten gilt nicht!**
- **Perfektionismus? - Unbedingt, nur 150 % sind tolerabel!**
- **Fehler sind unentschuldbar!**
- **Drängeln, nörgeln, jammern – das müssen andere schon mal aushalten!**
- **Auch wenn der Körper schlapp macht – weitermachen!!!**
- **Delegieren – nein danke, mach ich lieber selber!**
- **Je voller der Terminplan, desto besser, am besten ein paar Termine gleichzeitig ansetzen, wird sich schon irgendwie ausgehen!**
- **Warten können andere, ich komm immer zu spät!**
- **Nein sagen gilt nicht, sag JA zu allem, was man von dir verlangt!**
- **Schuld sind immer die anderen!**
- **ALLES ist wichtig und JETZT zu erledigen!**
- **Familie und Freunde können warten, die Arbeit geht vor!**
- **Ruhe, Abschalten, entspannen? Wozu? Schade um die Zeit!**
- **Eigene Bedürfnisse zählen nicht, die kommen zuletzt!**
- **Und: ich kann sowieso nichts ändern!**
- **Das Leben ist ernst – also lach nicht zu oft!**