

Schützen Sie sich vor Burnout! Antreiber, ihre Bedeutung und mögliche «Gegengifte»

Sind Sie mit einem überstark ausgebildeten Antreiber gesegnet, der Ihre Lebensfreude vergiftet? Es kann eine ungeheure Erleichterung bewirken, auf die eigenen Antreiber und ihre verheerende Wirkung aufmerksam gemacht zu werden. Gebrauchen Sie «Gegengifte» in Gestalt von «Erlaubnissen», die Sie sich selber geben können.

Antreiber	Bedeutung	Gegengift
1. Sei perfekt!	Mach alles, was du tust, so gut wie möglich – auch wenn es nicht wirklich wichtig ist. Sei erst mit dem Besten zufrieden, und weil man selbst das Beste immer noch ein bisschen besser machen kann, sei nie zufrieden, schon gar nicht mit dir.	Auch ich darf Fehler machen! Ich brauche mich nur um Perfektion zu bemühen, wo es lohnt!
2. Streng Dich an!	Gib stets deine ganze Kraft – der Erfolg ist zweitrangig. 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 leicht machen. Intelligent arbeiten, nicht hart!
3. 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!
4. Sei stark!	Zeig keine Gefühle! Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche – also empfinde am besten gar keine!	Ich darf wahrnehmen und zeigen, wie mir zumute ist!
5. Mach's den anderen recht!	Denk an dich zuletzt, wenn überhaupt! Nimm dich nicht wichtig! Die Ansprüche der anderen sind immer wichtiger als deine eigenen!	Meine Bedürfnisse sind mindestens so wichtig wie die anderer. Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben!