

Die Burnoutfalle der Perfektionisten

Das Thema «Perfektion» beherrscht vor allem die von Burnout bedrohten Personen («*Nichts ist so gut, als das man es nicht noch besser machen könnte*»).

Perfektionistische Menschen neigen zu einer dauerhaft erhöhten Verausgabungsbereitschaft und riskieren dadurch ein Burnout. Statt auf die Bremse zu treten – strampeln sie noch stärker!

Merke: Mehr Verausgabung bringt nicht mehr! Und kann auf lange Sicht zum Burnout führen.

