

Anleitung zum Burnout

6 exklusive Tipps, wie Sie garantiert ein Burnout entwickeln

1. Setzen Sie sich ehrgeizige Ziele!

Der Zweitbeste ist erster Verlierer! Darum: Überflügeln Sie alle! Machen Sie es allen (!) recht und machen Sie alles (!) perfekt! Geben Sie sich nicht mit 100% und schon gar nicht mit weniger zufrieden! Setzen Ihre Tages-, Wochen- und Lebensziele qualitativ und quantitativ so, dass das Scheitern bereits in der Planung vorprogrammiert ist!

2. Üben Sie exzessiv Selbstkritik!

Das Gefühl, unfähig zu sein, kennen Sie sicher (spätestens, wenn Sie an Ihren hohen Zielen scheitern). Pflegen Sie es! Je öfter, umso besser! Verzeihen Sie sich keine Fehler! Konzentrieren Sie sich auf Ihr Versagen! Und glauben Sie nicht den Nieten, die Ihnen zu mehr Selbstbarmherzigkeit und Gelassenheit raten!

3. Sagen Sie stets und bereitwillig „Ja“!

Dass andere mit ihren Bitten an Sie herantreten, zeigt, wie wichtig Sie sind! Sie werden gebraucht! Lassen Sie niemanden hängen! Selbst dann nicht, wenn Sie andere Dinge dafür liegen lassen müssen. Denken Sie daran: Mit einem „Nein“ - und sei es noch so freundlich - setzen Sie jede Beziehung aufs Spiel!

4. Achten Sie immer auf eine gute Erreichbarkeit!

Lassen Sie sich von Ihrer Neugier oder Ihrem schlechten Gewissen leiten! Ihr Mobiltelefon ist hierbei ebenso hilfreich wie das Abrufen geschäftlicher Mails vom heimischen PC aus! Achten Sie darauf, dass Sie rund um die Uhr - spät abends, am Wochenende und im Urlaub - greifbar sind! Ohne Sie geht's nicht! Abschalten können Sie im Jenseits!

5. Opfern Sie Ihr Privatleben für die Karriere!

In Ihrer Zeit- und Lebensplanung sollte der Job oberste Priorität genießen. Investieren Sie alles für Ihr Weiterkommen! Verausgaben Sie sich beruflich so stark, dass Sie nach Feierabend und am Wochenende keine Kraft mehr für Familie, Freunde und Hobbys haben! Die so wachsende Unzufriedenheit (z.B. in Ihrer Familie) wird den Kollaps beschleunigen!

6. Verzichten Sie auf Sport und gesunde Ernährung!

Um gesund alt zu werden, müssen Sie nicht zwingend auf Ihre Gesundheit - weder körperlich, noch seelisch - Rücksicht nehmen! Achten Sie nur darauf, dass Sie sich für einen Job mit gutem Einkommen aufreiben. So können Sie sich in ein paar Jahren jede Reha-Massnahme leisten!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

... und für den Fall, dass Sie doch nicht so enden wollen, sind wir gern mit Alternativen für Sie da!