



Burnout: Mit Humor betrachtet

Erprobte und wirkungsvolle Ratschläge, wie Frau und Mann sich selbst fertig machen können:

Arbeite so viel und so lange wie möglich

Schau bitte, dass Dein Kalender immer schön voll ist, viele Termine hintereinander besonders ohne Pausen und bitte auch an Wochenenden und Feiertagen.

Mach` am besten alles selbst

Reiß die Arbeit an Dich, wenn sie auch keiner machen will, Du schnappst sie Dir. Wenn jemand hilfsbereit sein will, lehn es schroff ab, mit dem Hinweis, Du kriegst das auch alleine hin. Und gib` in keinem Fall Informationen weiter, sollen die Kollegen doch sehen, wo sie bleiben.

Lass` alles zusammenkommen

Studien belegen, dass man unter Druck weitaus effizienter Dinge erledigen kann, also immer am letzten Drücker, dann wird`s auch wirklich gut.

Mach Deine Selbstbestätigung ausschließlich von Deiner Arbeit abhängig

Versuch` erst gar nicht, so etwas wie ein Privatleben zu führen. Arbeit ist Dein Leben.

Lass` Dein Handy immer an

Nimm es überall mithin, vergiss` es nie, und lege es beim Schlafengehen am besten neben Dein Bett in Griffweite für alle Fälle.

Mach` aus allem ein Drama

Jede kleinste Kleinigkeit ist die große Krise, und lass` alle dran teilhaben.



E-Mails ständig beantworten

Auch alle Cc und Bcc E-Mails werden gründlich gelesen, sämtliche Newsletter, die man kriegen kann, anfordern und natürlich Eingangsmails mit einem schrillen Ton versehen.

Nimm` Dir höchstens einmal in Jahr Urlaub

Und auch nur dann, wenn es nicht mehr anders geht. Vergiss` nicht, Dir Arbeit mitzunehmen, die Du im Hotelzimmer, am Strand oder auf der Terrasse erledigen kannst. Und vergiss` nicht, täglich im Büro anzurufen, man weiß ja nie, was die Kollegenschaft in Deiner Abwesenheit anrichtet.

Verzichte auf Freizeit

Dann ersparst Du Dir die mühsamen, zeitaufwendigen Überlegungen, was man unternehmen könnte. Nicht zu vergessen, dass Du damit langwierige Sportverletzungen oder weltoffene, intellektuelle Gespräche über Film oder Theaterabende mit Freuden verhindern kannst.

Essen nur, was nötig ist

Frühstück, Mittag- und Abendessen ist total überbewertet. Zwischendurch ein Snack reicht vollkommen, warme Speisen halten nur zeitlich auf. Und wenn, dann Fastfood.

Lebe Dein Leben ohne Freunde, Partner oder Familie

Solltest Du zufälligerweise Freunde oder Familie haben, ignorier` sie einfach. Wenn Du auf Partnersuche bist, dann wähle in jedem Fall einen Makellosen, auch wenn es das ganze Leben dauern sollte. Gib Dich niemals mit dem Durchschnitt zufrieden, erwarte das Unmögliche.

Vergiss Dein eigenes Wohlergehen

Ignoriere Deine Bedürfnisse und Grenzen. Rede weder positiv über deine Arbeit oder über Deine beruflichen Erfolge und verzichte auf sämtliche Freundlichkeiten zu Deiner Umwelt.

*Quelle: job-burnout
<http://job-burnout.eu/de/>*

2