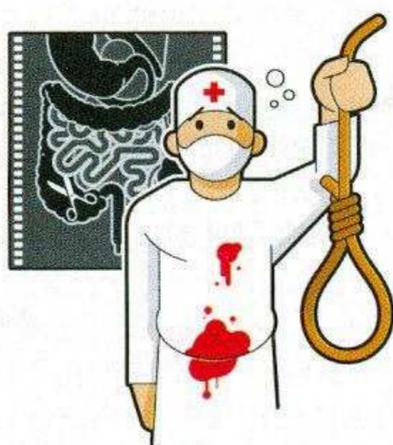


MACHEN SIE SICH FERTIG

Sie wundern sich, warum andere über Erschöpfung klagen? Stress ist ein Fremdwort für Sie? Das muss nicht so bleiben: zehn Tipps, die Sie garantiert ins Burnout treiben



1. Machen Sie Ihr Selbstwertgefühl ausschließlich von der Perfektion Ihrer Arbeit abhängig.



3. Arbeiten Sie so viel und so lange wie möglich, am besten auch noch abends, nachts, am Wochenende und an Feiertagen.



5. Konzentrieren Sie sich auf die lästigen und mühevollen Aspekte Ihrer Arbeit, und ärgern Sie sich möglichst häufig darüber.



2. Nehmen Sie möglichst viel zusätzliche Arbeit an, um Ihre armen Kolleginnen und Kollegen zu entlasten. Sie wissen ja selbst, dass Sie es viel besser machen als die anderen.



4. Machen Sie höchstens einmal im Jahr Urlaub. Eine Woche reicht Ihnen.



6. Halten Sie Abstand zu Kolleginnen und Kollegen, gehen Sie zu niemandem eine freundschaftliche Beziehung ein. Dies hindert Sie nur daran, Ihren Aufgaben optimal gerecht zu werden.



7. Glauben Sie fest daran, dass Sie absolut jedes Problem lösen können, wenn Sie sich nur richtig anstrengen, und dass Sie ein Versager sind, wenn Sie nicht immer und überall erfolgreich sind.

8. Unternehmen Sie nichts mit Freunden in der Freizeit, und pflegen Sie bloß kein Hobby: Das alles kostet nur Zeit, ist aufwendig und bringt Ihnen gar nichts.



9. Kümmern Sie sich nicht um Ihr Wohlbefinden und auch nicht darum, körperlich, mental und psychisch gesund zu bleiben; das ist etwas für Leute, die nichts zu tun haben.

10. Das Privatleben kommt immer zuletzt, sofern Sie sich überhaupt diesen Luxus gönnen wollen. Leben Sie möglichst für sich, und ziehen Sie sich von etwaigen Freunden und Bekannten zurück. Der einzige Mensch, der wirklich etwas von Ihnen wissen will, sind sowieso nur Sie selbst.

