

10 Tipps für ein stressiges Leben

1. Immer und überall erreichbar sein wollen.
2. Nicht Nein-sagen können, keinem wehtun wollen.
3. Sich keine Ruhe- und Erholungsphasen gönnen.
4. Immer für andere und deren Probleme ein offenes Ohr haben.
5. Alles unter einen Hut bekommen wollen (Arbeit, Familie, Kinder, Freunde, Hobby).
6. Immer mit dem unzufrieden sein, was man erreicht hat.
7. Nicht abschalten können, ständiges Grübeln über die Arbeit.
8. Selbstzweifel über die Richtigkeit der getroffenen Entscheidungen.
9. Hohe perfektionistische Ansprüche an die eigene Leistung.
10. Niemals Hilfe holen.