

Das 13-Punkte-Programm für garantierten Stress und ein trostloses Dasein

1. Betreiben Sie auf gar keinen Fall Entspannung und vermeiden Sie jede Art des Ausgleiches. Sie sollten weder Sport treiben, noch sollten Sie sich in Ihrer Freizeit angenehmen Tätigkeiten widmen.
2. Arbeite Sie möglichst unsystematisch.
Vermeiden Sie es, Arbeiten zu planen, Zeitpläne aufzustellen und setzen Sie sich nie, niemals Prioritäten!
3. Lehnen Sie jede Möglichkeit eigener Einflussnahme auf die Situation strikt ab. Schieben Sie es auf die Umstände, die anderen oder ein übellauniges Schicksal.
4. Denken Sie auf gar keinen Fall lösungsorientiert. Beschäftigen Sie sich lieber mit der Ausweglosigkeit des Problems.
5. Grübeln Sie möglichst oft über problematische Situationen nach.
(Direkt vor dem Einschlafen ist ein herausragender Zeitpunkt dafür.)
6. Kommentieren Sie Ihre Situation gedanklich auf geeignete Art.
Sehr bewährt haben sich beispielsweise: „Das schaffe ich nie...ich werde es vermasseln“ und alle Variationen von: „Ich muss/sollte unbedingt...“
7. Nutzen Sie jede sich bietende Gelegenheit, um sich mögliche Misserfolge in der Zukunft auszumalen. Wozu warten, wenn Sie schon jetzt damit beginnen können, sich schlecht zu fühlen?
8. Vermeiden Sie unbedingt, Pausen einzulegen.
Achten Sie auf keinen Fall auf Ihre Bedürfnisse und vernachlässigen Sie Ihre Gesundheit, wann immer es möglich ist. Bemühen Sie sich, die Regenerationspausen Ihres Körpers als böartige Laune der Natur zu betrachten, um Ihre Leistungskraft zu schmälern. Greifen Sie auf Kaffee, Nikotin, Alkohol oder Schokotörtchen zurück, um solche Zeiten zu überbrücken.
9. Grenzen Sie sich auf keinen Fall ab. Übernehmen Sie jede Aufgabe und tun Sie möglichst viele Gefallen. Sagen Sie unter gar keinen Umständen „Nein“.
10. Üben sie sich täglich in Perfektionismus.
Lassen Sie niemals ab, auch nicht von den wichtigsten Dingen, bevor sie nicht a b s o l u t in Ordnung sind. Nutzen Sie diese wunderbare Gelegenheit, um sicher und mühelos in Zeitdruck und Überlastung zu geraten.
11. Betreiben Sie möglichst oft „Gedankenleserein“.
Gehen Sie davon aus, dass die anderen schon wissen, was Sie möchten, ohne dass Sie es extra erwähnen müssten. Gehen Sie auch davon aus, dass Sie schon genau wissen, was die anderen denken, ohne unnötig fragen zu müssen.
12. Stellen Sie den Wert Ihrer Leistungsfähigkeit stets über den Ihrer Gesundheit.
13. Trainieren Sie alle obigen Punkte, in denen Sie noch Schwächen zeigen.