

A munkaholisták húsz legjellemzőbb vonása

1. Nagyon nehezen lazítunk. Gyakran - ha nem mindig - érezzük szükségét, hogy még néhány feladatot elvégezzünk, mielőtt megelégednénk magunkkal, és megengednénk magunknak a



lazítást. Amikor éppen befejeznénk, találunk újabbakat, melyeket be kell fejeznünk, és aztán újabbakat... Ezek az irányíthatatlan vágyak gyakran őrrítő, kényszeres munkában végződnek. Tehetetlenek vagyunk e viselkedésminta irányításában.

2. Annyira megszoktuk, hogy azt csináljuk, amit elvárnak tőlünk, hogy gyakran nem is ismerjük fel, mit akarunk valójában csinálni, vagy mire van szükségünk.

3. Gyakran úgy érezzük, hogy bizonyos feladatokat be kell fejeznünk, akkor is, ha nem akarjuk, mégis túlságosan félünk, hogy ezt megtegyük.

4. Gyakran haragot érzünk, ha azt hisszük, be kell fejeznünk feladatokat, amikor szívesebben pihennénk, vagy játszánánk. Ilyenkor halogatunk, önsajnálásban és önkritikában úszunk. Ilyenkor elnyel minket „bűzös gondolkodásunk”, nem tudunk az aktuális feladatra koncentrálni, mégis túlságosan félünk, hogy egy pillanatra felfüggesztjük a dolgot, és megengedjük magunknak a szükséges pihenést.

5. Önbecsülésünk érzete nagyban azon múlik, hogy mit gondolunk arról, mások hogy ítélnek meg minket a munka és más életterületeken nyújtott teljesítményünkért.

6. Gyakran gondolunk úgy magunkra, mint a legintelligensebb, legjobb képességű emberekre, vagy úgy, mint a legéletképtelenebb és legértéktelenebb emberekre a világon.

7. Nehezűnkre esik őszintén látni magunkat és elfogadni magunkat olyanoknak, amilyenek vagyunk.

8. Gyakran becsapjuk magunkat azáltal, hogy engedünk olyan emberek követeléseinek, akikről azt gondoljuk, tekintéllyel rendelkeznek.

9. Mini-krízis üzemmódban működünk, és ezt az igazi érzelmeink átélése elől való menekülésre használjuk.

10. Nem gyakran éljük át a lelki béke élményét.

11. Kényszeres vágyunk van rá, hogy mindent megértsünk az életben, beleértve az összes érzést. Nem engedjük meg magunknak, hogy átéljük azokat az érzelmeket, melyeket nem értünk, mert félünk a kontrollvesztéstől.

12. Mély félelmünk, hogy ha elengedjük a kontrollt és felszínre engedjük az igazi érzéseinket, életünk hátralévő részére álmodozó holdkórosokká válunk.

13. Teljesítményünk alapján ítéljük meg magunkat, emiatt azt az illúziót kergetjük, hogy mindig valaminek a teljesítésén kell dolgoznunk, hogy jól érezhessük magunkat.

14. Nem tudunk csak úgy ülni, és lenni.

15. Gyakran intenzív munkaőrületbe kezdünk, azzal az illúzióval, hogy munkatársaink és főnökeink dicséretét kell kiérdemelnünk, hogy rendben lévőknek érezhessük magunkat.

16. Abban az illúzióban élünk, hogy az emberek jobban fognak kedvelni bennünket, ha kompetensebbnek mutatkozunk, mint amilyenek valójában vagyunk.

17. Ha megdicsérnek bennünket, hajlamosak vagyunk leértékelni magunkat, mint akik nem érdemesek rá.

18. Hajlamosak vagyunk úgy betáblázni magunkat, hogy már nem tudjuk feladatainkat kezelni, mindezt abban a hitben, hogy mások jobban kedvelnek majd minket, ha többet és gyorsabban elvégzünk.

19. Gyakran őszintétlenek vagyunk a múltbeli élményeinket és a jelenbeli képességeinket illetően, hajlamosak vagyunk elhallgatni kudarcainkat és eltúlozni sikereinket. Úgy gondoljuk, hogy az emberek nem szeretnek majd minket olyannak, amilyenek vagyunk.

20. Belül fáj.