

## Feldobódás – Adrenalizáció

Adrenalizáció, nyomás előidézés, izgatott várakozás és zűrzavar a túlfeszített időbeosztás és felkészületlenség miatt. Az iram és fontossági sorrend elfelejtése; üzemmód szétszórt, zűrzavaros, hajsolt aggyal. Túl kevés előgondolkodás, átélés és környezettel történő egybeolvadás.

1. Úgy kezd el utazásokat és feladatokat, hogy nincs hozzá elegendő információja vagy nem készült fel rá alaposan.
2. Nem kérdez és nem kér, ha eltévedt vagy összezavarodott.
3. Nem olvassa el a használati utasítást, mielőtt elkezd használni valami újat.
4. Aggódik.
5. Nehéz természetű (dühös, instabil, irányító, kritikus, szétszórt, követelőző, száguldista, túl gyorsan beszél) társfüggő kapcsolatokba bonyolódik.
6. Adrenalinhasználó
7. Provokál másokat – provokálja őket, mert unatkozik.
8. Nincs társasági élete.
9. Az autót csak a közelgő lerobbanás előtt viszi szervizbe, csak akkor tankol, amikor már majdnem üres a tank.
10. Fokozza a sebességet (általánosságban)
11. Betegségek jelennek meg.
12. A test jelzéseit figyelmen kívül hagyja.
13. Gyorsételeket eszik – tipikusan édességeket – túlevés lép fel.
14. Nem pihen megfelelő mennyiséget, kimarad a testgyakorlás vagy játék.
15. Kihagyja a rendszeres orvosi ellenőrzést.
16. Túl költekezik – költségterv nélkül él.
17. Folyószámla feltöltése elmarad, kimarad a fizetési határidők és nyomtatványkitöltések figyelemmel követése.
18. Túl sok bank- vagy hitelkártyája van
19. Betarthatatlan határidőkkel vállal feladatokat.
20. Összegyömöszöli az időt – (túlsúfolt notesz, még egy plusz tennivaló minden üres percre)
21. Egyszerre folytatja a vizet, melegíti az ételt, indítja be az autót – szüksége van rá, hogy egyidejűleg több minden történjen. Feladatok egyidejű felhalmozása.
22. Üzenetet hagy valakinek, hogy hívja vissza az egyik vonalon, közben új, összetett telefonhívást indít a másik vonalon.
23. Túl nehéz tanulmányokba kezd.
24. Irreális napirendek: túl szoros az időbeosztása.
25. A váratlan helyzetek felkészületlenül érik.
26. Túl sok minden szakad félbe.
27. Non-stop munka, a toalett kihagyása.
28. Siet.
29. Elkésik.
30. Biztonsági kulcsokra nem figyel: védtelenül hagyja tulajdonát.
31. Túl sok adatot halmoz fel és enged be.
32. Túl sok hírt enged be.
33. Túl sok újság előfizetése van.
34. Túl sok könyvtári könyvet tart magánál, ezzel egy időben túl sok előjegyzése van a többire.
35. Túl sok tanulmánya, órája szervezése, vállalása van.
36. Ruháinak és tulajdonának karbantartását elhanyagolja.
37. Rendetlenség. Eltör, leejt, kiloccsant, nem teszi a helyére, megbotlik.

38. Tárgyait nem teszi a helyükre.
39. Szervezetlen az időpontokat, papírokat, embereket, ötleteket, tárgyakat, helyeket illetően.
40. Függőségek megjelenése. A program gyakorlásának elhanyagolása.

### **Fejlődés és nem tökéletesség, de nem is halogatás**

Az Anonim Munkaholistáknál sokan vagyunk, akik maximalizmusunkkal és a halogatással küzdünk. A kezeletlen betegségünk a következő fájdalmas, perfekcionista és halogató viselkedésmódokat okozza:

- Nem fogadjuk saját vagy mások tökéletlenségeit.
- Felesleges követelményeket támasztunk másokkal és magunkkal szemben.
- Ítéleteink súlyosak: a dolgokról feketén-fehéren gondolkozunk, a szürke árnyalati nem jönnek szóba. Belső kritikánk egy folyamatosan szóló hang, melyet valóságként élünk meg. Ez folyamatosan nyomja le egyébként is gyenge önbecsülésünket. Mivel mi magunk is ilyen kritikusak vagyunk, a kritikus visszajelzésre teljes összeomlással reagálunk. A magas teljesítményre való hajtóerőnk elmaradhatatlan eszköz, hogy kritikus én-üzeneteink állandó bombáit ellensúlyozza
- Intenzív szégyent élünk meg, ha nem tudjunk mindenre a választ, vagy munkánkról kiderül valamilyen hiányosság. Néha azzal kerüljük el a szégyen érzését, hogy másokat vádolunk.
- Néha teljesen becsavarodunk, rögeszmésen keressük mások jóváhagyását, minden feladat központjában vagyunk. Azt hisszük, hogy mások viselkedése nekünk szól.
- Nem tudunk abbahagyni egy feladatot, hogy gondoskodjunk magunkról, aludjunk, vagy testmozgást végezzünk.
- Problémáink vannak a sebességszabályozással: ugyanolyan nehezen kezdünk bele valamibe, amilyen nehezen fejezzük be.
- Elveszítjük a fonalat a legfontosabb dolgaink között: elveszünk a részletekben.
- Ószintétlenségünk következményei gyötörnek. Azt kívánjuk, bárcsak elrejthetnénk tökéletlenségünket.
- Elkerüljük a munkát: ha nem kezdünk bele valamibe, vagy nem fejezzük be, akkor nem kell konfrontálódniunk tökéletes mércénkkel.
- Az elérhetetlen ideál elérésére tett kényszeres erőfeszítéseink és nem megfelelő énképünk között ingázunk. Nem merünk olyan átlagosak lenni, mint bárki más. Az átlag ugyanis nem elég.

