

## A munkaholizmus útjelzői

1. Nehezűnkre esik szeretni és elfogadni magunkat. A munka annak eszközévé vált, hogy jóváhagyást kapjunk, megtaláljuk az önazonosságunkat és igazoljuk létezésünket.
2. Arra használjuk a munkát, hogy elmeneküljünk érzéseink elől. Ily módon megfosztjuk magunkat annak megismerésétől, amit igazán akarunk és igénylünk.
3. A túldolgozással elhanyagoljuk egészségünket, kapcsolatainkat, kikapcsolódásunkat és spiritualitásunkat. Még ha nem dolgozunk, akkor is a következő feladatra gondolunk. Legtöbb tevékenységünk a munkához kapcsolódik. Megtagadjuk magunktól a kiegyensúlyozott és sokszínű élet örömét.
4. Arra használjuk a munkát, hogy kezeljük az élet bizonytalanságait. Éberren aggódva fekszünk; túltervezzük magunkat és túlszervezzük. Azzal, hogy nem adjuk át az irányítást, elveszítjük spontaneitásunkat, kreativitásunkat és rugalmasságunkat.
5. Közülünk sokan zűrzavaros otthonokban nőttek fel. A stressz és az energikusság jól ismert érzés számunkra. A munkahelyen is ezeket a szituációkat keressük. Krízist okozunk és a megoldásuk során a túlmunka során adrenalincsúcsokhoz jutunk. Utána viszont visszahúzódva szenvedünk, szorongóak és depressziósak leszünk. Ezek a hangulatingadozások szétzúzzák elménk nyugalmat.
6. A munka függéssé vált. Hazudunk magunknak a munka mennyiségét illetően. Összegyűjtjük a munkát, hogy biztosak lehessünk benne, hogy mindig elég elfoglaltak leszünk és nem unatkozunk. Félünk a szabadidőtől és szabadságoktól, fájdalmasnak találjuk őket ahelyett, hogy üdítőek lennének.
7. Otthonunk ahelyett, hogy menedék lenne, munkahelyünk meghosszabbításává válik. Családunk és barátaink gyakran úgy szervezik az idejüket, hogy a munkánk közelében legyenek, hiába remélve, hogy befejezzük, és akkor talán velük töltjük az időt.
8. Ésszerűtlen követeléseket állítunk magunk elé. Nem vagyunk tudatában, hogy az állásunk, vagy saját magunk rójuk ki magunkra a terhet. Túlszervezett programunknak köszönhetően úzóttak leszünk, versenyzünk, hogy beleférjünk az időbe, félünk, hogy lemaradunk, és kampánymunkát végünk, hogy behozzuk magunkat. Figyelmünk szétszóródik, mert egyszerre több dolgot akarunk csinálni. Fékezésre való képtelenségünk idegkimerültséghez és kiegészéshez vezet. Megfosztjuk magunkat a következtetések levonásának örömétől és a pihenéstől.
9. Tökéletességi kényszerünk van. Nem fogadjuk el a hibákat az emberi lét részeként, és nehezűnkre esik segítséget kérni. Mivel úgy gondoljuk, hogy senki nem üti meg a szintünket, nehézséget okoz, hogy a feladatokat átruházzuk valaki másra, így több mindent elvégzünk, mint amennyi a munka ránk eső része volna. Nélkülözhetetlennek gondoljuk magunkat, és ez megakadályozza fejlődésünket. Irreális elvárásaink megfosztanak az elégedettség érzésétől.
10. Hajlamosak vagyunk túl komolyak és felelősségteljesek lenni. Minden tevékenységnek hasznosnak kell lennie. Nehéznek találjuk a lazítást, és a „csak úgy lenni” helyzetét; büntudatunk van és nem tudunk pihenni akkor sem, ha nem dolgozunk. Mivel játék helyett is gyakran dolgozunk, ritkán tapasztaljuk meg a feltöltődést és megújódást. Mellőzzük a humort és ritkán élvezzük a nevetés gyógyító erejét.
11. Nehezűnkre esik várakozni. Sokkal jobban érdekelnek az eredmények, mint a folyamat, a mennyiség mint a minőség. Türelmetlenségünk gyakran belepiszkol munkánkba, mert nem szánjuk rá az elvégzéséhez szükséges időt.
12. Sokan közülünk a látszattal vannak elfoglalva. Azt gondoljuk, hogy ha elfoglaltnak nézünk ki, az emberek azt gondolják, fontosak vagyunk, és elnyerjük csodálatukat. Míg mások helyeslését keressük, önmagunkat veszítjük el.

