



Überfordert und oft ausgebrannt

Ich bin so traurig – Ich bin so antriebslos – Ich fühle mich pausenlos überfordert – Ich bin ausgebrannt – Ich halte mich nur noch



Eva-Maria Popp

durch übermäßiges Essen aufrecht. All das sind Sätze, die uns ständig leicht über die Lippen kommen. Betroffen sind Männer und Frauen mittleren Alters. Allen gemeinsam ist, dass sie ihr ganzes Leben lang immer mehr gegeben als bekommen haben. Nun rächt sich diese „Energiemisswirtschaft“ bitterlich. Das so genannte BURN-OUT-Syndrom schlägt gnadenlos zu. Aus Energiebündeln und Arbeitstieren werden psychische Wracks.

Was ist passiert? Sie haben viele Jahre nur an das Wohl der anderen, der Firma usw. gedacht, Ihr eigenes Wohl haben Sie dabei ganz aus den Augen verloren. Das jahrelang missachtete ICH zieht nun die Notbremse, die Lokomotive steht still. Darum nehmen Sie sich bitte **VORHER** die **ZEIT NACHZUDENKEN UND UMZUKEHREN**.

Eine halbleere Batterie lässt sich leicht nachladen, wenn man über die notwendige Technik verfügt, ganz im Gegensatz zu einer total entleerten. Die trägt in der Regel irreparable Schäden davon. Halten Sie sich an das Bibelzitat: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ Das heißt, dass Sie erst Gutes für sich tun müssen, das gibt Kraft, Freude und Energie. Mit diesen neuen Energien ausgestattet, können Sie sehr viel für andere tun, ohne Gefahr zu laufen, selbst dabei kaputtzugehen.

Erstellen Sie eine Liste mit Tätigkeiten, die Ihnen Freude bereiten! Achten Sie darauf, dass Sie mindestens einmal pro Woche etwas aus der Liste unternehmen! Schauen Sie sich im Spiegel an! Schreiben Sie mindestens zehn Eigenschaften auf, die Ihnen an Ihrem Körper gefallen! Schreiben Sie weitere zehn positive Charaktereigenschaften auf, über die Sie verfügen! Nun hängen Sie die Liste über Ihr Bett, aber erst nachdem Sie diese liebevoll gestaltet haben. Sie werden sehen, wie Sie plötzlich noch viel mehr Positives an sich entdecken. Somit ist der erste Schritt zur Umkehr in Richtung Eigenliebe getan. Viel Freude mit Ihren neugewonnenen Energien!

Ihre Eva-Maria Popp