

Cornelia Wiemert

BURNOUT? Habe Ich schon? Will Ich nicht!

Wie Sie Ihr Burnout natürlich heilen, ohne schwere
Medikamente und Nebenwirkungen.



Eine Schritt für Schritt Anleitung aus der Burnout-Falle

Widmung

Dieses Arbeitsbuch widme ich allen meinen überarbeiteten Kollegen, die mir es ermöglichten meine Beobachtungen zu machen.

In diesem Buch sind die Erkenntnisse meiner eigenen Erkrankung sowie eben diese Beobachtungen eingeflossen. Ich Danke allen, für die immer wieder geführten Gespräche und die Offenheit über dieses Problem zu reden.



© Heilpraxis für Burnouthilfe und Prävention

www.burnout-hilfe-berlin.com

Inhaltsverzeichnis

Es kreist das Damoklesschwert „Burnout“ über Sie und Ihr Doktor hat Ihnen gesagt „Nun erholen Sie sich und schlafen sich erstmal richtig aus“! Nur irgendwie funktioniert das nicht. Sie kommen einfach nicht zu Kräften und Ihr Körper signalisiert permanent andere Symptome. Nun fragen Sie sich: „Was ist da mit mir eigentlich los?“

Hier finden Sie die Antworten. Gehen Sie in die Analyse und lernen sich verstehen.

Ich habe für Sie eine Schritt für Schritt Anleitung zusammengestellt, um aus dieser Misere heraus zu kommen.

Vorwort		Seite	7
Kapitel 1	Der schleichende Prozess	Seite	9
	Das Zusammenspiel vom Ich und der Umwelt	Seite	11
	Wie reagiert mein Körper auf Dauerbelastung	Seite	13
Kapitel 2	Die Persönlichkeit		
	Was hat meine Persönlichkeit mit Burnout zu tun	Seite	19
	Selbstwert	Seite	21
	Selbstvertrauen	Seite	23
	Die Bedeutung von Denken und Einstellung	Seite	30
Kapitel 3	Die Sprache des Körpers		
	Lernen Sie Ihren Körper besser verstehen	Seite	41
	Machen Sie sich Ihren Umgang mit Ihrem Körper in Stresssituationen bewusst	Seite	42
	Die Sprache des Körpers		
	Die Korrespondenz zwischen Körper und Geist ist keine Einbahnstraße	Seite	44
Kapitel 4	Entspannung aber wie?	Seite	53
	Der Abbau von Stresshormonen	Seite	56
	Was sind die Energieräuber?	Seite	59
	Ärger, Zeitmangel, Angst und die Gegenstrategien	Seite	61

Kapitel 5	Zurück zur gesunden Ernährung	
	Die Wechselwirkung zwischen Burnout und Nährstoffmangel	Seite 63
	Entdecken Sie die Freude an Genuss	Seite 69
	Die Hormone spielen verrückt	Seite 71
	Essen und Trinken eine ganz neue Erfahrung	Seite 75
	Heilnahrung	Seite 85
	Der Rezeptteil	Seite 87
Kapitel 6	Was ist eigentlich Stress?	
	Der Umgang mit Stress - Woher kommt Stress?	Seite 101
	Die Verstärker	Seite 104
	Stress passiert im Kopf	Seite 107
Kapitel 7	Welche Folgen hat Zeitdruck?	Seite 109
	Zeitdruck – Ich habe keine Zeit	Seite 114
	Zeitmanagement - die Stellschraube für mehr Lebensqualität	Seite 119
Kapitel 8	Guter Schlaf ist selten	
	Schlafstörungen oder Burnout was war zuerst da?	Seite 129
	Werden Sie sich Ihrer Schlafgewohnheiten bewusst.	
	Welcher Schlaftyp sind Sie?	Seite 132
	Der Schlafzyklus	Seite 142
	Die letzte Mahlzeit	Seite 143
	Der Weg ins Traumland	Seite 144
Schlussbemerkung		Seite 145



Im Teil 2 finden Sie die kleine Warenkunde.

Sie erfahren etwas über den Ursprung , den Inhaltsstoffen und den Einsatzmöglichkeiten in Küche und Apotheke.

Er ist in drei Rubriken eingeteilt.

- ◆ Gemüse
- ◆ Kräuter und Gewürze
- ◆ Die Exoten

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch,

auf den nächsten Seiten dieses Arbeitsbuches finden Sie genau das, was Sie suchen und Ihr Körper braucht. Meine Erfahrungen, aber auch die, meiner Patienten sind überwältigend.

Sie bekommen Ihre Spannkraft und Ihre Leistungsfähigkeit wieder. Nur wer seinen Körper versteht, kann ihm aus seiner Not heraushelfen. Ihre Wahrnehmung wird sich verändern und Sie werden wieder Genuss erlernen. Die Rohsäfte in diesem Buch sind keine Wundersäfte, wurden aber alle samt probiert. In Kombination mit den anderen Kapiteln ist eine zielgerichteten Behandlung, wie ich sie selbst erfahren habe, notwendig um wieder fit für die Erfüllung Ihrer Wünsche und Träume zu sein. Wie in einem Puzzle ergeben viele kleine Teilchen ein Gesamtbild.

Nutzen Sie diese Erfahrungen. Gehen Sie neue Wege und vor allem entwickeln Sie sich weiter.

Von Kindheit an lernen wir aus unseren Fehlern, wir fallen hin und stehen wieder auf, wir beheben diese selbst und unbewusst. Mit zunehmenden Alter, machen wir ein Drama daraus oder lassen alles so wie es ist. Das geschieht im Kopf, da wir meinen, keine Kraft mehr für Veränderungen zu haben, bleiben wir in unserer Komfortzone sitzen.

Wir haben diese Kraft und ich helfe Ihnen diese auch wieder zu nutzen. Stehen Sie auf und fangen Sie an, nur Sie allein können etwas verändern. Sie müssen es nur TUN.

Bleiben oder werden Sie gesund

Ihre Heilpraktikerin

Cornelia Wiemert

Burnout—Was nun?

Der schleichende Prozess

Der schleichende Prozess

Das Zusammenspiel vom Ich und der Umwelt

Wie reagiert mein Körper auf Dauerbelastung

Burnout und das Zusammenspiel von Persönlichkeit und Umwelt



Burnout was bedeutet das überhaupt? Oft beginnt es plötzlich und unerwartet, der Betroffene bricht zusammen und kann sich nicht erklären warum. Dabei hat der Körper schon Wochen, wenn nicht sogar Monate vorher Signale gesandt. Die Entwicklung des Burnouts ist schleichend und baut sich so nach und nach auf, bis irgendwann das sprichwörtliche Fass zum Überlaufen kommt. Die Grenze des Erträglichen ist nun überschritten. So unterschiedlich die Menschen in ihrer Persönlichkeit sind, so unterschiedlich sind die auslösenden Symptome, die auf ein Burnout hinweisen.

Es geht dabei um das Zusammenwirken vom Mensch - in seiner Einzigartigkeit - und der Umwelt. Der Mensch wird zum größten Teil von seiner Umwelt geprägt, in vielerlei Hinsicht. Die Reaktionen bei Stress, in kritischen Situationen, beim Umgang mit Menschen oder bei der Problembewältigung. Nur werden nicht alle Menschen krank davon.

Burnout betrifft oft die Menschen, die sehr viele Emotionen in ihre Aufgaben legen. Die sich stark identifizieren und das Bestreben haben, - gut, ist nicht gut genug -. Das Gefühl anderen oder sich selbst etwas zu schulden kann die Entwicklung einen Burnouts begünstigen.

Kapitel 1

Beim Thema Burnout geht es nicht nur um die Situation am Arbeitsplatz, den Chef oder die Kollegen. Es geht vielmehr auch um Familie, Partner, Freunde, finanzielle Situationen und dem fehlenden Ausgleich in der Freizeit. Jeder Mensch in unserem „Außen“ setzt bestimmte Erwartungen in uns, die sozusagen, die äußeren Rahmenbedingungen bilden. Die Betroffenen sind bestrebt diesen Erwartungen Folge zu leisten und in jeder Hinsicht zu erfüllen. Sie können oft nicht richtig abschalten und Entspannung fällt sehr schwer.

Um aus diesem Desaster heraus zu kommen, bedarf es der Veränderung der äußeren und inneren Bedingungen. Die Veränderung des Verhaltens, also der inneren Beweggründe für meine Reaktionen und Handlungen, können nicht von Heut auf Morgen geschehen. Es bedarf der Analyse: warum reagiere ich so und nicht anders, bzw. wie könnte ich noch reagieren, was wäre für mich günstiger. Je besser Sie Ihre Beweggründe kennen, umso mehr können Sie sie zum Positiven beeinflussen.



Burnout und das Zusammenspiel von Persönlichkeit und Umwelt

Wenn Sie dieser Burnout-Falle entrinnen wollen, müssen Sie sich selbst - wie auch die Umwelt Stück für Stück ändern.

Beginnen Sie an sich zu arbeiten, ziehen Sie sich mit einem guten Tee oder Kaffee zurück und beantworten sich so objektiv wie möglich folgende Fragen:

Für den Inneren Aspekt:

- ◇ Wie reagiere ich in Stresssituationen?
- ◇ Wie gehe ich an die Problembewältigung heran?
- ◇ Wie fühle ich mich dabei?
- ◇ Gönnen ich mir Pausen, Auszeiten, Erholung, aktiven Ausgleich und kann ich abschalten sowie entspannen?
- ◇ Habe ich auch mal „Mut zur Unvollkommenheit“ oder muss alles perfekt sein?
- ◇ Wie gehe ich mit meinen Schwächen um?

Für den äußeren Aspekt:

- ◆ Was erwartet meine Umwelt (Chef, Kollegen, Familie, Freunde...) von mir?
- ◆ Auf welche dieser Erwartungen habe ich Einfluss, welche kann ich ändern und positiv einwirken?
- ◆ Was ist sinnvoll mal anders zu probieren?
- ◆ Was ist für mich jetzt bzw. überhaupt wichtig?
- ◆ Was kann ich wegrationalisieren?
- ◆ Wie kann ich meine gewünschte Veränderung umsetzen?

Persönlichkeit und Umwelt ist die eine Seite und oft der Auslöser für die körperlichen Symptome. Nur wird allzu oft die körperliche Seite in den Vordergrund gerückt, es gehört aber zusammen.

Die Analyse

Meine inneren & äußeren Aspekte

Hier habe ich Ihnen etwas Platz gelassen um sich Notizen machen zu können. Ich möchte Sie, zu diesen Notizen ermuntern. Tun Sie es und lesen Sie später noch mal nach. Oft verändert sich schon da die Sichtweise.

Burnout - Was macht mein Körper mit mir?

Wie reagiert mein Körper auf Dauerbelastung?

Der schleichende Prozess

Das Zusammenspiel vom Ich und der Umwelt

Wie reagiert mein Körper auf Dauerbelastung

Burnout – Was macht mein Körper mit mir?

Wenn der Körper das „AUS“ signalisiert, schließt sich der Geist dem meist an. Der Kopf ist voll mit Aufgaben und Problemen, da bleibt nicht viel Raum für die eigenen Bedürfnisse. Die Gründe für ein Burnout sind, wie schon festgestellt, sehr individuell, haben aber alle eins gemeinsam – es entsteht durch Überforderung der eigenen Person und dem fehlenden Ausgleich. Dabei zieht es sich durch alle Bevölkerungsschichten, vom Arbeitslosen der ums finanzielle Überleben kämpft, dem Angestellten mit Überstunden, über den Manager und Unternehmer, der die Sorge um seinen betrieblichen Fortbestand hat, oder die Hausfrau und Mutter, die ihr „Familienunternehmen“ leiten muss.

Es kann manchmal Monate bis Jahre dauern bis ein Mensch feststellt, dass er an das Limit seiner Kräfte gekommen ist. Die ersten Symptome sind dabei meistens noch ganz angenehm und werden als solche nicht wahrgenommen. Diese Phase ist sehr energie- und aktionsgeladen, sie grenzt an Hyperaktivität. Die Betroffenen übernehmen meist freiwillig noch Aufgaben und verzichten auf Freizeit oder Urlaub. Der Körper macht dabei als erster auf sich aufmerksam, wird jedoch oft fehlinterpretiert oder nicht beachtet.

Körperliche Symptome wie z.B. Kopfschmerzen, Infekte, Bewegungsschmerzen, aber auch so simple Dinge wie Müdigkeit und Erschöpfung äußern die momentane Überforderung von Körper und Geist. Immer häufiger fühlt man sich wie ein Hamster im Laufrad und trotzdem sieht man die Symptome nicht im Zusammenhang mit der Belastung. Man glaubt der nächste Urlaub/ Frei ist nah und dann wird alles besser.

Kapitel 1

Der Urlaub ist für die Katz, die Symptome werden immer intensiver, der Körper erzwingt sich seine Auszeit, man rennt von Doktor zu Doktor und alle sagen körperlich ist alles ok oder „altersentsprechend“, nur irgendwie will nichts so recht funktionieren. Im Endeffekt wird man in die Psychosomatik abgeschoben.

Das Wort „Stress“, ist im heutigen Sprachgebrauch nicht mehr wegzudenken. Jeder benutzt es mehr oder weniger häufig.

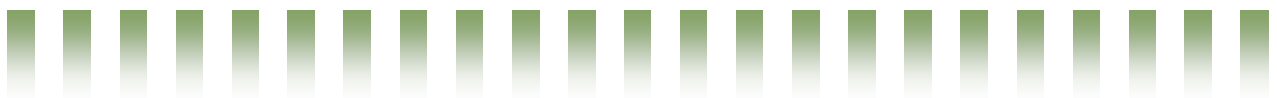
Nur was steckt dahinter, ist es nur ein Wort?

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat Stress zum höchsten Gefahrgut im 21. Jahrhundert deklariert.

Die Erkrankungsrate, auf Grund von Stress, ist in den letzten 5 Jahren um ca. 58% gestiegen. Es sind Erkrankungen, die mit solchen Symptomen wie: Nervosität, Erschöpfung, Schlaflosigkeit dabei aber mit Müdigkeit und Schwäche einhergehen.

Hans Selye ein Mediziner aus den 30iger Jahren des vergangenen Jahrhunderts definierte Stress so:

„Stress ist eine körperliche Reaktion auf Anforderungen oder Belastungen, die dazu führt, dass zur Bewältigung der Stresssituationen Ressourcen bereitgestellt werden.“



Er beschrieb damit eine ganz unspezifische Reaktion des Körpers auf eine Anforderung. Dabei legte er sich nicht fest, ob „Stress“ nun negativ oder positiv ist.

In der heutigen Zeit verbinden wir Stress mit: Überlastung, Ärger, Kummer, viel Arbeit... und er macht uns zunehmend mehr krank.

Dennoch ist Stress für uns Menschen lebensnotwendig.

Zur Zeit der Säbelzahn tiger, als wir noch Mammuts jagten, war die Stressreaktion des Körpers lebenswichtig um die nötige Energie zum Davonlaufen freisetzen zu können. Der Körper hat sich so, perfekt und effizient, an die Belastung angepasst.

Heute kommt der Säbelzahn tiger in Form eines miesgrämigen Chefs oder zu viel Arbeit mit zu wenig Leuten daher. Die Belastung durch die permanente Reizüberflutung, immer und ständig erreichbar sein zu müssen, ist eine andere als zur Zeit des Mammuts. Heute baue ich den Stress nicht mehr körperlich ab und so bleiben die Stoffe zur Energiegewinnung vorhanden.

Die Evolution hat es noch nicht geschafft, unsere Körper auf die neue Form von Stress anzupassen. Durch den damit steigenden Pegel an Hormonen und Botenstoffen, die eigentlich für die „Flucht“ sind, entstehen die funktionelle Krankheiten die uns in der heutigen Zeit plagen.

Erkrankungen wie Bluthochdruck, Migräne bzw. Spannungskopfschmerzen oder das Reizdarmsyndrom sind dabei an erster Stelle zu nennen. Es sind die Erkrankungen die permanent mal mehr oder weniger präsent sind und der organische Bezug fehlt. Auch der Bezug zu Burnout wird oft erst sehr spät hergestellt.

Dann ist das Thema Burnout erst einmal sehr negativ besetzt. Anderweitig kann man es auch als zweite Chance, als Chance für Veränderung sehen. Nur muss man sich dazu selbst eingestehen, dass uns dieser beunruhigende Ausnahmezustand in eine derzeitige Lebenskrise geführt hat. Aus der es sich hinauszumanövrieren durchaus lohnt.

Was will uns unser Körper sagen?

Nur wer die Symptome der Organsysteme richtig deuten kann, hat die Chance langfristig Prävention zu leisten. Lernen Sie Ihren Körper besser kennen, die wertvollen Erfahrungen geben Ihnen Einblicke in die Leistungsfähigkeit, die Grenzen und Perspektiven auf ein Leben in Balance mit den Bedürfnissen. Erarbeiten Sie sich ein ganz neues Lebensgefühl.



Kapitel 1

Organsystem	Kurzzeit- Belastung	Dauer- Belastung
Gehirn	<ul style="list-style-type: none"> • Steuert die Reaktionen des Körpers in Stresssituationen • Steigerung der Konzentration, zum klarer Denken und effizienter Handeln 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ unterschiedliche Informationen werden nicht verarbeitet ◇ der Hormonkreislauf ist gestört, Konzentration und Erinnerungsvermögen nimmt ab ◇ Sie fühlen sich müde, schlapp, erschöpft
Immunsystem	<ul style="list-style-type: none"> • bei akutem Stress steigt die Anzahl der natürlichen Killerzellen um für evtl. Krankheitserreger schnell entgegen wirken zu können • nach 30-60 min wird diese Produktion wieder gedrosselt um einer unnötigen Immunreaktion (Allergie) vorzubeugen 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ das Stresshormon Cortisol sinkt bei Dauerstress das wiederum schwächt die Leistungskraft des Immunsystems ◇ schnellere Infektionen von längerer Dauer
Herz- Kreislaufsystem	<ul style="list-style-type: none"> • der Körper stellt auf „Fluchtmodus“ um, Herz wird schneller, Blutdruck steigt • in Herz, Hirn, Muskeln werden die Blutgefäße weiter, Durchblutung vermehrt • in der Haut werden die Blutgefäße enger die Durchblutung verringert 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ das Herz leidet unter Dauerstress am meisten und kommt dabei oft aus dem Rhythmus ◇ die Rhythmusstörungen werden in Ruhesituationen bemerkt und machen Angst ◇ der Blutdruck schwankt ◇ Brustschmerzen und Engegefühle in der Brust stellen sich ein
Atemsystem/ Lunge	<ul style="list-style-type: none"> • die Atmung wird schneller • die Bronchien erweitern sich, es kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden • Organe und Muskeln werden „überversorgt“ mit O₂ sie sind in Alarmbereitschaft 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ die schnelle Atmung wird beibehalten, der Körper benötigt immer mehr Sauerstoff ◇ das kann zu Brustschmerzen und Atemnot führen
Muskeln	<ul style="list-style-type: none"> • die Muskeln sind stärker Durchblutet, mit mehr Sauerstoff versorgt • die Muskelspannung ist erhöht, für bessere Reflexe 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ die Muskeln sind permanent angespannt, was zu Verkrampfungen und schmerzhaften Zuständen (Rücken-, Gelenks-, Kopfschmerzen...) führt

Organsystem	Kurzzeit- Belastung	Dauer- Belastung
Magen-Darm-System	<ul style="list-style-type: none"> • die Verdauungstätigkeit wird vorübergehend gedrosselt • Produktion der Verdauungssäfte verringert • Im Fluchtmodus wäre der Toilettengang denkbar ungünstig 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ eine dauerhafte Reduzierung der Verdauungssäfte macht jede Menge Beschwerden von Appetitlosigkeit, über Entzündungen, bis hin zu ausgewachsenen Verdauungsstörungen
Haut	<ul style="list-style-type: none"> • die Haut ist weniger Durchblutet im Falle einer Verletzung würde sie weniger bluten 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ eine dauerhafte Minderdurchblutung verhindert die Regenerierung der Haut ◇ im Falle einer Verletzung heilt sie schlechter ◇ sie ist anfälliger für Viren und Bakterien
Stresshormone	<ul style="list-style-type: none"> • Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin sind Stresshormone die der Körper für den Fluchtmodus benötigt • dabei werden Blutversorgung und Sauerstoffversorgung für die Flucht umverteilt 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ unter Dauerstress bricht die Hormonausschüttung zusammen ◇ das wirkt sich auf alle relevanten Körperregionen aus ◇ Cortisol ist auch noch Entzündung hemmend, womit die Körperabwehr minimiert wird
Schmerzempfinden	<ul style="list-style-type: none"> • unter Stress werden Endorphine freigesetzt (auch als Glückshormone bekannt) • diese haben eine Schmerz hemmende Wirkung man kann mehr Schmerz ertragen 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Verringerung der Endorphin- und Cortisolproduktion, der Schmerz wird früher und stärker wahrgenommen
Sexualität	<ul style="list-style-type: none"> • weniger Lust auf Sex, durch die Reduzierung der Sexualhormone und einer Minderdurchblutung der Geschlechtsorgane • der Körper ist im Fluchtmodus, da wäre Fortpflanzung ein denkbar ungünstiger Zeitpunkt 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Dauerstress ruft ein Durcheinander im Hormonhaushalt hervor, der Zyklusstörungen bzw. Potenzstörungen hervorruft ◇ die Libido sinkt durch die permanente Anspannung im Hirn, es fehlt die erforderliche Ruhe

Burnout - Die Persönlichkeit im Fokus des Geschehens

Die Persönlichkeit **Was hat meine Persönlichkeit mit Burnout zu tun**
Selbstwert; Selbstvertrauen
 Die Bedeutung von Denken und Einstellung

Die körperlichen Beschwerden, aus Kapitel 1, sind das Eine, aber wie gehe ich damit um. Bin ich bereit aus meiner Komfortzone auszubrechen, ist meine Persönlichkeit dazu in der Lage?

Die Persönlichkeit im Fokus des Geschehens

Ich möchte nun mit Ihnen den Punkt Persönlichkeit in Bezug auf Burnout herausarbeiten.

Das - ICH - als Persönlichkeit und meine Wahrnehmung davon, ist wohl der wichtigste Punkt des Ganzen. Sie wird durch die inneren und äußeren Faktoren beeinflusst und geformt. Also meine Person und die Umwelt. Nur wie nehme ich mich wahr? Was hat Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Denken und Handeln bzw. meine Einstellung zur Situation damit zu tun?

Schauen wir mal auf das Selbstwertgefühl

Was sind Sie sich selbst wert?

Burnout Betroffenen fällt es oft schwer, darauf eine Antwort zu geben. Ihre Wahrnehmung über den eigenen Wert ist unreal und verzerrt.

Die Meinung die Sie von sich haben, welche Aufgaben Sie sich stellen und annehmen, wie Sie mit anderen in Kontakt treten, wie Sie sie behandeln und selbst behandelt werden möchten, das macht den -Selbstwert- aus.

Nur hat sich Ihre Meinung über Ihre Person über die Jahre entwickelt und beruht auf Erfahrungen, die Sie im Laufe der Vergangenheit gesammelt haben. So haben Sie gelernt wie Sie mit bestimmten Situationen umgehen und kennen Ihre Schwächen und Stärken.

Kapitel 2

Hier das dazugehörige Arbeitsblatt. Gehen Sie in sich und seien Sie ehrlich zu sich selbst! Nur dann macht die Analyse Sinn.

	Ja	Nein
⇒ Die Familie ist mir absolut wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Mich durchzusetzen ist mir wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Harmonie ist mir wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Spontanität ist mir wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Voraus Planung ist oberstes Gebot.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Ich treffe meine Entscheidungen selbst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Ich lasse gern entscheiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Ich bin risikofreudig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Ich bin auf Sicherheit bedacht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Ich brauche Gesellschaft und bin ständig unterwegs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Ich fühle mich am wohlsten allein zu Hause.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Meine Arbeit muss sinnvoll sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Mir ist der Sinn in meinem Tun nicht so wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Kritik gehört zum Leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Ich kann mit Kritik schlecht umgehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Ich kämpfe für meine Ziele.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Ich habe keine Ziele.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Ich brauche enge Regeln und Strukturen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
⇒ Ich brauche geregelte Strukturen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>