



## BURNOUT ODER ANTRIEB?

In meinem Newsletter letzte Woche (Kontrolletti mit Konfetti) habe ich bereits den Einstieg in das brisante Thema „Kontrollverhalten“ gewagt. Warum ich dieses Thema so spannend finde? Weil ich selbst ein Kontrolletti bin. Ich habe gern die Kontrolle über mich, mein Verhalten, meinen Alltag und mein Leben. Im weitesten Sinne entspricht die Kontrolle meiner Selbstbestimmung, und diese ist mir besonders wichtig.

### KONTROLLE VS. SELBSTBESTIMMUNG

Lange Zeit habe ich meine Selbstbestimmung vernachlässigt und viel zu oft Ja statt Nein gesagt. Seitdem gehe ich sehr achtsam mit mir um und empfinde meine Wünsche mit denen der anderen als gleichwertig. Und damit ich bloß nicht in mein altes Verhaltensmuster zurückfalle, hilft mir mein Kontrollverhalten dabei, jederzeit für Balance zu sorgen. Klingt erst einmal ganz vernünftig, oder? Ganz so leicht ist das aber gar nicht.

### OPFER MEINER KONTROLLE

Stell Dir vor, Du müsstest rund um die Uhr bewusst darauf achten, dass es Dir gut geht.

Dein Fokus läge 24 Stunden am Tag darauf, dass

- Du Deine Ziele kennst, setzt und erreichst
- Du zwar hilfsbereit bist, aber auch nicht zu viel
- Du Dich bei allem gut fühlst

Allein wenn Du das hier liest, klingt das schon anstrengend, oder?

Tatsächlich ist die Frage immer wieder die gleiche:

Bin ich Opfer meiner Selbstbestimmung oder nutze ich sie bewusst als Werkzeug? Ersteres ist total gefährlich und kann Dich bis zum Burnout führen. Zweiteres treibt Dich an und schenkt Dir wertvolle Ressourcen im Alltag.





Welches trifft auf Dich zu? Wie stellst Du fest, ob Du Opfer Deiner Selbstbestimmung, Opfer Deiner Kontrolle bist?

Stell Dir gern einmal folgende Fragen:

1. Musst Du Dich immer zwingen Deine To-Do-Liste aufzuschreiben oder machst Du das gerne?
2. Fühlst Du inneren Druck, wenn manche To-Do's länger dauern, oder treibt es Dich an und wird zu Deiner persönlichen Challenge auf die Du Lust hast und die Du gewinnen willst?
3. Was passiert, wenn Du Deine To-Do's nicht wie geplant erfüllst? Bist Du dann frustriert und enttäuscht von Dir? Machst Du Dich dadurch selbst klein? Oder spornt es Dich für den morgigen Tag an, dann wieder mit neuer Energie dranzubleiben?

Du merkst bestimmt schon, den Unterschied in der jeweiligen Denkweise. Das eine bremst und verurteilt Dich. Das andere treibt Dich an und gibt Dir Kraft und Energie.

## POSITIVE GRUNDLAGE

Ausschlaggebend für ein gutes bewusstes Werkzeug ist Deine generelle innere Haltung.

Was Du grundsätzlich über Dich denkst, entscheidet darüber, ob Kontrolle für Dich etwas Positives oder Negatives ist.

Wenn Du in der Basis einen starken Selbstwert hast, sodass Du Dir Deiner Kenntnisse, Fähigkeit und Erfolge bestens bewusst bist, wird Dich selbstbestimmtes Verhalten weiter antreiben.

Zweifelst Du oft an Dir und traust Dir wenig zu, wird Kontrollverhalten zu einem Gefängnis für Dich, in das Du Dich selbst täglich einsperrst.

Du kannst also entweder an Deinem Selbstwertgefühl arbeiten, es bewusst stärken und wachsen lassen, damit es mit Deinem Streben nach Organisation, Struktur und vielleicht sogar Perfektionismus in Einklang geht. Oder Du lässt Dein Kontrollverhalten los und senkst Deine Ansprüche an Dich.

**Oder einfach beides und Du triffst Dich in der Mitte.** Das ist übrigens meine absolute Empfehlung an Dich!

## BALANCE GEWINNT IMMER

Beides zu können, sowohl festzuhalten, wenn es drauf ankommt, aber auch loszulassen, wenn es gerade gehen darf, sind zwei wunderbare Eigenschaften. Wenn Du nicht weißt, wie Du dahin kommst: Frag mich! In einem kostenlosen Beratungsgespräch beleuchten wir Deine Situation und ich empfehle Dir gerne einen Weg raus aus der Misere.

Lerne jetzt den besten Therapeuten für Deinen Selbstwert kennen.

Info's und Anmeldung:



Der beste  
Therapeut  
für Deinen  
Selbstwert

KOSTENLOSES  
WEBINAR

