



Övning: Identifiera dina utmattande handlingsmönster

Mål

Du lär dig att identifiera sätt som utsätter dig för utmattning.

Anvisning

Läs tabellen med påståenden och fundera om de gäller dig.

Sätt att tänka eller agera

	Gäller mig	Gäller inte mig
Jag kräver mycket av mig själv och gör allt för att nå den nivå jag förväntar mig av mitt arbete.		
Jag vill att mitt arbete ska vara mångsidigt utvecklande, hjälpa mig framåt i karriären och motsvara den satsning som jag gör i arbetet.		
Jag är väldigt engagerad i mitt arbete och vill betjäna kunder eller patienter på bästa möjliga sätt.		
Jag klarar bäst av hektiska dagar när jag bara fokuserar på att arbeta och inte avbryter arbetet med pauser.		
Mina arbetsdagar överskrider ofta arbetstiden.		



Ibland prutar jag på nattsömnen för att få mitt arbete gjort.		
Jag följer med och sköter arbetsärenden också under min semester och fritid.		
Jag tenderar att bryta stress med alkohol eller andra rusmedel.		
Jag har ofta svårt att identifiera hur jag faktiskt känner.		
Jag känner att jag inte har rätt att göra sådant som inte medför någon slags nytta.		
Jag känner att jag endast sällan har möjlighet att påverka vad som händer.		
Jag känner att allt trevligt måste förtjänas.		
Jag har svårt att uppfatta hur saker fungerar och vad som påverkar vad i världen.		
Jag har svårt att hitta en djup mening i det jag gör.		