

Auswertung Selbsttest: Können Sie Nein sagen?

10-16 Punkte: Sie leiden am Helfer-Syndrom

Es freut Sie gebraucht zu werden. Es fühlt sich gut an, wenn Kollegen zu Ihnen kommen und Sie um Hilfe bitten. Doch denken Sie daran, dass auch Sie begrenzte Kapazitäten haben.

Es ist kein Zeichen von übergroßem Egoismus auch mal an sich selbst zu denken. Sie betreiben vielmehr Selbstschutz.

Opfern Sie sich nicht völlig für Ihre Mitmenschen und Ihren Job auf. Ansonsten laufen Sie Gefahr, sich selbst zu überlasten. Bevor Sie zusagen, nehmen Sie sich einen Moment Bedenkzeit. Fragen Sie sich:

- Kann ich das momentan wirklich leisten?
- Braucht der Kollege oder der Chef wirklich meine Hilfe oder versucht er gerade mich auszunutzen?
- Können wir einen Kompromiss finden?