

So überwindest du dein Helfersyndrom

- **Werde dir deiner „selbst bewusst“, indem du dein Selbstbewusstsein stärkst.**
- **Mach dir klar, dass du anderen mit deiner Hilfe schaden kannst. Sie werden unselbständig und bekommen Schuldgefühle.**
- **Hilf nur, wenn du vorher gefragt hast: „Möchtest du, dass ich dir helfe?“**
- **Steigere dein Selbstwertgefühl mit Hilfe eines Erfolgsbuchs, in dem du jeden Tag einen persönlichen Erfolg notierst.**
- **Entwickle einen gesunden Egoismus und erfülle dir öfter deine eigenen Bedürfnisse.**
- **Stärke deine Selbstliebe, denn nur, wenn es dir selbst gut geht, kannst du auch für andere da sein.**
- **Sprich über deine Sorgen und negativen Gefühle, damit sich kein emotionaler Druck aufbaut, der dann „explodiert“.**
- **Bitte andere, DIR zu helfen, denn sie freuen sich darüber.**
- **Wenn gefragt wird, ob jemand helfen kann, zähle erst langsam bis 30 und warte, ob sich jemand anders freiwillig meldet.**
- **Überlege, was du tun würdest, wenn du der einzige Mensch auf der Welt wärst. Und dann baue diese Aktivität möglichst täglich in deinen Alltag ein.**
- **Lerne zu erkennen, wann deine Grenzen erreicht sind und dann übe dich im NEIN sagen.**

