

GEDANKEN- MUSTER,

**die zu Burnoutaktivismus
führen können:**

Du fühlst dich schlecht, wenn du Pausen machst und/oder hast das Gefühl, sie dir "verdienen" zu müssen.

Du meinst, dass du mindestens gleich viel oder sogar mehr machen musst als deine Mitaktivist*innen, um zu genügen. Du vergleichst ständig deinen Aktivismus mit anderen.

Du fühlst dich "nicht mehr aktiv", wenn du mal weniger Aktivismus betreibst.

Dein Selbstwert beruht grösstenteils auf deinem Engagement als Aktivist*in.

Du setzt Produktivität vor Gesundheit.

Du glaubst, dass Pausen und Self-Care egoistisch sind.

Du legst die ganze Verantwortung auf deine Schultern und glaubst, dass es am einfachsten geht, wenn du alles alleine machst.

Wenn du zu viel Aktivismus machst und es dir deswegen schlecht geht, bist du stolz darauf.

Du erachtest dein Engagement als selbstverständlich und dankst dir selbst und anderen nicht dafür.