

WHAT TO STOP

ERGEBNISSE DER UMFRAGE
WÄHREND DES VORTRAGS „HOW TO
STOP“ BEI SINN MACHT GEWINN

1. Große Cluster (neu sortiert)

 ChatGPT ▾

A. Leistung, Arbeit & Identität

Alles rund um *Wer bin ich über Arbeit?*

- Arbeit als Rausch
- Erfolgreich sein
- GF sein
- An mir als Unternehmerin zweifeln
- Ein Aufsichtsratsposten weniger
- 40-h-Woche (mehrfach)
- Nur für Geld arbeiten
- Zeit gegen Geld tauschen / Ich höre auf...
- Zu niedrigpreisige & unrentable Kunden
- Mich unter Wert verkaufen
- Für Kunden arbeiten, die meine Werte nicht teilen
- Produktivitätszwang
- Weniger arbeiten, aber mehr leisten
- Abhängigkeit von Lohnarbeit reduzieren

👉 Thema:

Deine Arbeit ist **nicht nur ein Job**, sondern ein Identitätsanker – und genau das erzeugt Druck, Zweifel und Übersteuerung.

Jule Bosch / www.oeko-nomie.com //
LinkedIn @julebosch //
Instagram @jule_boschblitz

B. Innerer Kritiker & Selbstbeziehung

Sehr dominant, sehr wiederholt.

- Perfektionismus (mehrfach)
- Selbstzweifel / an mir selbst zweifeln
- Selbstverurteilung bei Zeitüberschreitungen
- Kritik persönlich nehmen
- Schlechtes Gewissen
- Klein denken
- Nicht dienliche Gedanken
- Grübeln / Gedankenkreisel
- Unentschlossenheit
- Annahmen machen
- Angst, Neues anzufangen

👉 Thema:

Ein hochaktiver innerer Richter, der kaum Pausen kennt und fast alles bewertet.

C. Kontrolle, Stress & Überregulation

- Mich durch Zeitpläne stressen
- Mikromanagement
- Gestresst sein
- Selbstinduzierter Stress
- Vorwurfsvoll sein
- Meinen Sohn bevormunden

👉 Thema:

Kontrolle als Sicherheitsstrategie – kostet aber Nähe, Leichtigkeit und Energie.

D. Ablenkung, Flucht & Dopamin

- Doomscrolling
- SoMe / SM daddeln
- Weniger scrollen / weniger Medien
- Zu viel Medienkonsum
- Filme binge watchen
- Sinnlose Dinge tun
- Faulenzen
- FOMO (mehrfach)

👉 Thema:

Erschöpfung → Reizsuche → schlechtes Gewissen → noch mehr Druck.

E. Körper, Essen & Regulation

- Ungesundes Essen
- Hoher Zuckerkonsum / Zuckersucht
- Keine Süßigkeiten essen / Tage ohne Kuchen 🍰
- Skin Picking
- Yoga
- Mehr Bio-Kost

👉 Thema:

Dein Körper versucht, Stress auszugleichen, nicht zu sabotieren.

F. Beziehung, Emotion & Moral

- Eifersucht
- People Pleasing (mehrfach)
- Vergebung aktiv angehen
- Ich werde mich schweren Herzens von einer Kollegin trennen
- Unklarheit

👉 Thema:

Konflikte werden oft **nach innen gezogen**, statt klar nach außen.

G. Lebensgestaltung & Kontext

- Leben in der Großstadt
- Zu viel Steuern zahlen
- Drüber schlafen

👉 Thema:

Rahmenbedingungen werden enger – Wunsch nach **Freiheit & Vereinfachung**.