

Znaky workoholismu podle organizace Anonymních workoholiků:

12.

1. Je pro nás těžké se mít rádi a přijímat se. Práce se pro nás stala způsobem, jak dojít uznání, najít svoji identitu a zdůvodnit svoji existenci.
2. Práci jsme používali k tomu, abychom utíkali před svými pocity. Tím jsme se připravovali o to, abychom mohli chápat, co skutečně chceme a co potřebujeme.
3. Kvůli přepracování jsme zanedbávali zdraví, vztahy, rekreaci a duchovní hodnoty. I když jsme nepracovali, uvažovali jsme o dalším pracovním úkolu. Většina našich činností nějak souvisela s prací. Upírali jsme si potěšení z vyváženého a pestrého života.
4. Práci jsme používali jako prostředek jak unikat před nejistotami života. Kvůli starostem jsme nemohli usnout, přespříliš jsme plánovali a organizovali. Nebyli jsme ochotni pustit věci z rukou, ztráceli jsme spontaneitu, tvořivost a pružnost.
5. Mnoho z nás vyrůstalo v rodinách, kde vládl zmatek. Stres a úporná snaha nám připadaly normální. To jsme také hledali v práci. Vytvářeli jsme tam krize a zaplavení adrenalinem jako drogou jsme za cenu přepracování tyto krize zvládali. Když

jsme nepracovali, cítili jsme odvykací příznaky, úzkosti a deprese. Toto kolísání nálad nás připravovalo o klid mysli.

6. Práce se pro nás stala závislostí. Sobě i druhým jsme lhali ohledně času v ní stráveného. Střádali jsme si další práci je proto, abychom byli stále zaměstnaní a nenudili se. Báli jsme se volného času, svátků a dovolených a nacházeli v nich bolest místo osvěžení.
7. Místo, aby se domovy staly našim útočištěm, udělali jsme z nich rozšířené pracoviště. Přátele a příbuzní nám to často umožňovali.
8. Kladli jsme na sebe nepřiměřené požadavky. Nedokázali jsme rozlišovat nároky svého povolání a požadavky, které jsme si ukládali sami. Přílišné přetěžování nás vláčelo životem, závodili jsme s hodinovými ručičkami, trpěli jsme strachem, že to či ono nestihneme. Abychom výše uvedené stíhali, pracovali jsme neznajíce míru. Naše pozornost byla roztržštěná, snažili jsme se dělat několik věcí najednou. Neschopnost žít rozumným tempem vedla ke zhroucení a k vyhoření. Okrádali jsme se o potěšení z práce.
9. Hodně z nás jsou perfekcionisté. Nenaučili jsme se přijímat chyby jako součást lidské existence a těžko jsme se odhodlávali žádat o pomoc. Protože jsme byli přesvědčeni, že nikdo nemůže splnit naše měřítko, těžko jsme se odhodlávali delegovat pravomoc a brali jsme si na sebe čím dále tím víc práce. To, že jsem se považovali za nenahraditelné, blokovalo náš vývoj. Nerealistická očekávání nás připravovala o spokojenost.
10. Máme sklon být příliš vážnými a zodpovědnými. Každé naše konání musí mít nějaký smysl. Je pro nás obtížné se uvolnit a prostě být a když nepracujeme, cítíme neklid a máme pocity viny. Protože i ze hry děláme často práci, zřídka se skutečně rekreujeme a obnovujeme síly. Zanedbávali jsme rozvoj smyslu pro humor a jen zřídka jsme se těšili z léčivé síly smíchu.

11. Bylo pro nás těžké čekat. Víc nás zajímal výsledek, než cesta, jak k němu dojít, a víc množství než kvalita. Naše netrpělivost často komplikovala práci tím, že bránila správnému načasování.
 12. Pro mnoho z nás je důležité, jak se jevíme ostatním. Domníváme se, že to, že budeme vypadat zaneprázdnění práci, povede lidi k tomu, aby nás považovali za důležité a aby nás obdivovali. Vzdali jsme se schopnosti se oceňovat a přijímat, a tak jsme se odcizovali i ostatním.
- 