



- Persönlichkeitsbildung
- Ernährung
- Gesundheitsvorsorge
- soziale Kompetenz

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„perfekt“ sein wollen – ein Wunsch, den viele in sich tragen. – Sie auch?

Perfektionismus hat viele Gesichter. Die Frage ist, was jeder Einzelne darunter versteht und damit verbindet. So kann ein gesunder, funktionaler Perfektionismus mich beim Erreichen meiner Lebensziele und bei meiner Weiterentwicklung unterstützen. Ein übertriebener bzw. druckerzeugender Perfektionismus vermag mich dagegen zu schwächen bzw. zu schädigen, den acht- und lieblosen Umgang mit mir selber zu fördern und meine Entwicklungsmöglichkeiten zu blockieren.

Wichtige Fragen in diesem Zusammenhang sind:

- Welche Ansprüche bzw. Erwartungen habe ich an meine eigenen Leistungen? Und wie viel Druck ist damit aufgrund von Ängsten, Befürchtungen und Zweifeln verbunden?
- Wie gehe ich damit um, wenn ich eines meiner angepeilten Ziele erreiche oder verfehle? Kann ich es wirklich genießen und mich freuen oder wächst dadurch sofort die Erwartungs- und Anspruchshaltung?

Überlegen Sie: Was wäre denn, wenn wir Menschen „perfekt“ wären?

Wir Menschen lernen ein Leben lang und müssen Fehler machen dürfen. Fehler sind unsere wichtigsten Lernquellen. Ohne unser Dazulernen gäbe es keinen Fortschritt mehr. Würde Perfektion damit nicht Stillstand (= Tod) bedeuten und uns der menschlichen Vielfalt berauben? Machen nicht gerade unsere einzigartigen Ecken und Kanten jeden von uns so liebenswert? Verursachen scheinbar „perfekte“ Menschen bei anderen nicht eher Ängste vor dem „Übermensch“, was für mehr Ab- als Zuwendung sorgt? Wäre unser Leben auf diese Weise nicht monoton und arm an Gefühlen?

Wahre „Perfektion“ ist für uns Menschen letztlich unmöglich. „Perfekt sein“ bedeutet, mich selber so anzunehmen, wie ich bin, mit allem, was mich ausmacht - perfekt unperfekt also. Dafür brauche ich Nachsicht,

- 
- 
- 
- 

Toleranz und Milde im Umgang mit mir selber. Die Erkenntnis, dass ich als Mensch unfertig und im lebenslangen Lernprozess bin, dass ich Fehler machen und mich entwickeln darf, sind wichtige Erkenntnisse.

Bedenken Sie: Was haben Sie bisher alles in Ihrem Leben erreicht? Und wo haben Sie auf dem Weg dorthin keine Fehler gemacht? Je mehr Fehler Sie gemacht haben, desto mehr Erfahrungen konnten Sie bisher sammeln, wenn Sie diese Fehler zudem für sich reflektiert haben.

Um einen ungunen, übertriebenen Perfektionismus zu entschärfen, gibt es also verschiedene Ansatzpunkte, die alle ineinander greifen:

- 
- 
- 
- 

- Meine eigene Identität inklusiv Selbstbewusstsein/-wert/-vertrauen und Lebensvorstellungen mit Fragen wie: Wer bin ich? Was bin ich wert? Wo stehe ich? Was brauche ich (Bedürfnisse)? Wo will ich hin? Was tut mir gut? Was hält mich in Balance?
- Einstellungen – Denkmuster – Programme: Die meisten Blockaden liegen in gewohnten Gedanken/„inneren Antreibern“, die das Selbst- und Weltbild bestimmen. Was ist also sinnvoll und was schadet Ihnen?
- Arbeitsorganisation im Alltag – Selbst- und Zeitmanagement: Ziele? - Prioritäten? - Wesentliches? - Qualität? - Was abgeben?

Vielleicht haben Sie Lust zu lernen, sich selber so zu akzeptieren und zu lieben, wie Sie sind, mit all Ihren Ecken und Kanten. Sie sind viel mehr wert als die Summe Ihrer Leistungen. Vertrauen Sie sich und der Welt.

- 
- 
- 
- 

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie Ihr Leben leben und genießen – mit allen Sinnen, mit Leidenschaft und Feinfühligkeit für das, was Sinn für Sie macht bzw. Ihr Dasein bereichert.

Herzliche Grüße und passen Sie gut auf sich auf!





- Persönlichkeitsbildung
- Ernährung
- Gesundheitsvorsorge
- soziale Kompetenz

Zum Thema „Perfektionismus“ nach Doris und Rolf Merkle:

### Saboteur deines Glücks: Glück – so zerstörst Du es garantiert!

**Verlange von dir Perfektion.** So gehst du vor: Sei nie zufrieden mit dir und deiner Leistung und überlege dir, was du noch besser machen kannst. Überlege dir permanent, was du vergessen oder übersehen haben könntest, was deine Arbeit noch perfekter machen würde.

Eifre stets der idealen Figur, Fitness und Ernährung nach. Strebe das perfekte Zuhause, die perfekte Familie und das perfekte Aussehen an. Unterziehe dich Schönheitsoperationen, hungere dich auf Idealgewicht, kenne und befolge penibel die aktuellen Empfehlungen von Ernährungswissenschaftlern, Fitness- und Gesundheitsgurus. Kenne alle Liebesstellungen des Kamasutra und sei stets der perfekte Liebhaber und die perfekte Liebhaberin. Kleide dich stets nach der neuesten und aktuellsten Mode und mache dir stets Sorgen, overdressed oder underdressed zu sein. Kaufe dir jede Menge Parfüms und Deodorants, damit andere nie deinen wahren Geruch kennenlernen. Kaufe dir einen Knigge und lass dir vorschreiben, wie du dich zu benehmen hast. Beobachte und kontrolliere mit Argusaugen ständig dein Verhalten und ersticke alle Bedürfnisse im Keim, die dich von einem perfekten Lebenswandel abbringen könnten. Sei hart und unerbittlich zu dir und deinem inneren Schweinehund, der dich nur zum easy-going und zu einem unbeschwertem und natürlichen Leben verführen will. Weiche nie vom Pfad der dir selbst oder von anderen auferlegten Tugenden ab. Mit anderen Worten: Bekämpfe jeden persönlichen Makel unerbittlich gerade so wie einen Pickel auf der Nase und schreibe dir Perfektionismus auf deine Fahnen.

Was du mit dieser Strategie bei dir anrichtest: Als Mr. oder Miss Perfect machst du dir dein Leben so richtig schwer. Du hast richtig viel Stress, immer die neusten Trends zu kennen. Du kannst eine Arbeit nie guten Gewissens abschließen - es könnte ja sein, dass du etwas vergessen und übersehen hast. Die Angst, etwas vergessen zu haben, lässt dich schlecht schlafen und tagsüber nicht zur Ruhe kommen. Du bist häufig unzufrieden mit dir, weil du deinen eigenen Ansprüchen nur schwer gerecht wirst.

Du stehst ständig unter Hochspannung, kannst dich schlecht konzentrieren und fühlst dich zunehmend ausgebrannt und leer. Du lebst in der ständigen Angst, du könntest in den Augen der anderen nicht perfekt sein und deren Ansprüchen nicht genügen. Du hast ständig Angst, dass du schwach wirst, nachgibst, deine Selbstkontrolle nicht mehr funktioniert und so dein mühsam errichtetes perfektes Leben auseinander bricht. Du verschwendest sehr viel Geld für vermeintliche Gesundheits-, Schönheits- und Fitnessmittel, die dich jünger, fitter und gesünder aussehen lassen sollen. Dein Leben ist angefüllt mit Scham, Schuldgefühlen und Selbsthass, da dein Heißhunger nach einem unbeschwertem Leben dich immer wieder schwach werden und von deinen Idealen abweichen lässt.

Das Dümme, was du tun kannst, wäre nach der Devise zu leben: "Ich gebe mein Bestes. Das ist alles, was ich tun kann. Ich kann mich ständig verbessern und dazulernen, aber perfekt ist niemand". Schädlich wäre es auch, wenn du dir die Einstellung starker, selbstbewusster und unabhängiger Menschen aneignen würdest, die etwa so denken: "Wichtig ist, dass ich im Einklang mit mir und meinen Bedürfnissen lebe und es mir gut geht. Ich habe es nicht nötig, mich den Idealen anderer zu unterwerfen und mich manipulieren zu lassen. Meine Selbstachtung und mein Wert hängen nur von mir ab und ich entscheide, mich so anzunehmen, wie ich bin". Mit dieser Einstellung würdest du aus dir eine unverwechselbare Persönlichkeit machen, die von anderen für ihre Unabhängigkeit und Souveränität bewundert würde. Du würdest deine Arbeit gut machen, dein Bestes geben, dich aber nicht zerfleischen, wenn etwas nicht hundertprozentig läuft. Du könntest nach deinem Rhythmus leben, auf deine Bedürfnisse hören und so mit dir in Frieden leben.

Merke dir: Perfektionismus, perfekt sein zu wollen, ist ein Kampf gegen Windmühlen - du musst und wirst diesen Kampf verlieren, da Perfektion eine Illusion ist. Frustration, Stress, körperliche Beschwerden, Überforderung und Ärger auf dich sind dir sicher.