

6

Perfekt unperfekt!

Normal scheint nur die halbe Miete. Es erweckt den Anschein, dass besonders auf der Arbeit und in unserer Ernährung das Motto gilt:

Ganz oder gar nicht - Schwarz oder Weiß!

Sind wir nicht alle ein bisschen perfektionistisch?

So kann unser Perfektionismus der Grund sein, weshalb wir die Modelfigur bevorzugen und uns nicht mit dem normalen Körperbild zufrieden geben.

Geht es nur um die letzten zwei Kilo? Du willst genauso auszusehen, wie ein „Calvin Klein“- oder „Viktoria Secret“-Model? Du wirst dich niemals lieben können, wenn die letzten Kilos nicht purzeln?

Schaffst du es, dir selber zu verzeihen, wenn ein mal etwas nicht so funktioniert, wie du es dir vorgenommen hast?

Wohlfühlbereich vergrößern = weniger Stressessen.

Mehr Selbstliebe + weniger Verachtung deinem Körper gegenüber
= weniger Stressessen.

Verfolgen dich Horrorszenarien, wie du auf der Couch lungerst, Serien guckst, dir auf deinen Speck haust und laut rufst: „Ich bin schön“?

Keine Sorge, das wird nicht passieren.

Es gibt einen gewaltigen Unterschied zwischen „sich selbst egal sein“
und „Wohlfühlzone vergrößern“.

Gleichgültigkeit: Alles in sich hineinstopfen, jede Woche größere Hosen kaufen und nie wieder vor die Türe gehen. Niemand wählt diesen Weg freiwillig.

Es würde ja auch kein psychisch stabiler Mensch aufs Duschen verzichten, einfach weil es bequemer ist.

Wohlfühlzone erweitern: Liebevoll mit sich selbst umgehen. Nicht mehr und nicht weniger.

WORKBOOK 6

Beim nächsten Vorstellungsgespräch einfach
„in Pause machen bin ich gut“ als Stärke angeben.



Übung 11

Worin bist du perfektionistisch?

Übung 12

Was resultiert aus deinem eigenen Perfektionismus?

Notiere dein Verhalten, welches aus der Anforderung - perfekt zu sein - resultiert.



Arzt zur Patientin: „Sie haben einen Sprachfehler ...“

Patientin: „Was?“

Arzt: „Sie können nicht - Nein - sagen.“



Übung:

Sei nicht perfekt, sei einfach unperfekt. Ab wann kommt der Moment, an dem es nicht auszuhalten ist? Was macht das mit dir? Beobachte, ob auch alle anderen in deinem Umfeld perfektionistische Züge haben. Dann entscheide dich, in ausgewählten Situationen dazu, etwas nur mit 80% deiner Energie zu erleidigen.

Was kann bei dieser Übung schief gehen?

Dir gefällt das Lotterleben und bemerkst, wie viele Jahre du dich deinem Perfektionismus gebeugt hast. Deine Arbeitskollegen sind enttäuscht, weil du ihre Arbeit nicht mehr mit übernimmst und der Chef versteht nicht, weswegen du keine 10 unbezahlten Arbeitsstunden mehr machst. Es gibt Menschen, die haben sich so daran gewöhnt, dass du immer alles machst, dass sie auf ein mal komplett fassungslos sein werden.

Vielleicht, weil sie ihren eigenen Hintern wieder hoch bekommen müssen und sich die ganze Zeit auf dir (ab)gestützt haben.

TIPPS & TRICKS

Kommuniziere ganz offen mit den Menschen aus deinem Umfeld.

Sobald die erste bittere Pille geschluckt ist, pendelt sich die Aufgabenverteilung wieder ein. Du kannst auch um Hilfe bitten, wenn du etwas wirklich perfekt machen möchtest.

Als Anwalt bei einem milliardenschweren Vergleich der größten Scheidung des Jahrhunderts nicht 100 % zu geben, kann den ein oder anderen guten Job kosten.

Das ist natürlich nicht die Intension hinter dieser Übungen.

Es ist wichtig, nicht von schwarz in weiß zu fallen. Der Mittelweg tut es auch.

Bitte gehe nicht am - Casual-friday - nur mit Boxershorts ins Büro, deinen Kollegen und den Leuten in der Bahn zuliebe.

