

UNFERPEKT GLÜCKLICH!

WIE SIE DEN INNEREN PERFEKTIONISTEN
ZÄHMEN UND STRESS VERMEIDEN



SIE WISSEN, NICHT PERFEKT ZU SEIN IST OKEY, aber Hand aufs Herz, weiss es auch ihr innerer Kritiker? Oder wie gelassen reagieren Sie, wenn Sie einen gröberen Fehler in Ihrer Arbeit entdecken, den Sie verhindern hätten können und noch schlimmer, wenn es anderen, zum Beispiel Ihrem Chef, auffällt? Wie reagieren Sie beim alljährlichen Mitarbeitergespräch, wenn Ihr Chef Sie bewertet und lässig äussert «du musst nicht perfekt sein, aber du solltest dich in diesen Bereichen noch sichtbar verbessern.» Genau in solchen Situationen kennt der innere Kritiker kein Pardon und Sie zerfleischen sich gedanklich mit Selbstvorwürfen: «Hätte ich bloss..., wäre ich bloss...» schiessen Ihnen ins Blut und das Herz beginnt zu tanzen, Stresshormone haben Happy-Hour und belasten den Körper damit. Beruhigt Sie in solchen Momenten die Erkenntnis, Sie müssen nicht perfekt sein? Wohl kaum.

WORAN LIEGT ES, dass wir immer wieder in diesen Wettbewerb des Wahnsinns steigen, perfekt sein zu wollen. Sind wir undankbar oder wieso streben wir insgeheim das Perfekte an?

Der Hauptgrund heisst, wie so oft, Angst: Wir wollen uns schützen vor Kritik. Oder davor, ausgelacht oder belächelt zu werden. Unser Perfektionismus reicht weit zurück in unsere Kindheit. Wo Erwachsene, Lehrer und Eltern oder andere Bezugspersonen uns zurechtwiesen. Wo andere Kinder uns auslachten. Wo wir nicht dazu gehörten. Wir wollen perfekt sein, um die grösste Angst der Menschheit zu vermeiden: sozial ausgeschlossen zu sein. Nicht dazu gehören zu dürfen. Die Messlatte gibt uns oft unser persönliches Umfeld und die Medien vor.

Ein weiterer Grund für den Perfektionismus ist, wir lieben nun mal das Makellose, das Neue, frisch gefallener Schnee, auf dem noch keiner eine Spur hinterlassen hatte. Einen makellosen Teint. Einen perfekten Sonnenuntergang. Eine saubere Wohnung mit allem Komfort. Wir lieben es. Wir lieben es, etwas erreicht zu haben genauso, wie all die vielen Möglichkeiten, die sich uns bieten. Und in diesem wundervollen Zustand wären wir dann glücklich. Und weil wir es nicht sind, rennen wir weiter diesem Gespenst «Perfekt» nach, welches nichts mit der Realität zu tun hat. Irgendwie machen wir uns vor, dass wir nur zu faul sind oder wir uns noch nicht genug angestrengt haben. Der innere Kritiker kennt da genügend Argumente.

DIE NACHFOLGENDEN TIPPS sind Anregungen für Ihr Bewusstsein und helfen Ihnen, nach einer Stresssituation mit dem inneren Perfektionisten konstruktiv Frieden zu schliessen.

TIPP 1: Tief durchatmen und bewusst aufhören, das Gespenst «Perfektionist» zu füttern. Setzen Sie es auf Diät. Lassen Sie es verhungern. Das gelingt Ihnen zum Beispiel indem Sie sich mit positiven Botschaften (Affirmationen) aufladen wie zum Beispiel «Ich lasse es jetzt so gut sein.» «Wir haben es so gut gemacht, wie wir es im Moment konnten.» «Auch wenn nicht alles perfekt lief, bin ich zufrieden und nehme an, wie es ist.» «Ich bin gerade das beste Ich, das ich jetzt sein kann.»

TIPP 2: Machen Sie sich bewusst, in welchen Bereichen Sie nach Perfektion streben. Reflektieren Sie, wie es Ihnen bisher gelungen ist, trotz aller Fehler und Macken (oder besonders wegen ihnen) ganz gut durchs Leben gekommen zu sein. Der spirituelle Lehrer Osho hat mal gesagt «Perfekte Menschen gibt es nicht. Und wenn es sie gäbe, wären diese perfekten Menschen sehr langweilig. Die Welt existiert durch Unvollkommenheit, denn in der Unvollkommenheit liegt das Wachstum, liegt die Evolution.» Dazu die wunderbare Geschichte, wie durch einen Fehler der berühmte «Chocolate Chips Cookie» erfunden wurde. Eine Frau namens Ruth Graves Wakefield benutzte in den 1930er-Jahren die falsche Schokolade, weil sie keine Kochschokolade mehr hatte und improvisierte. Sie vertraute darauf, dass diese schon schmelzen würde. Tat sie aber nicht. Und so wurde der Chocolate Chips Cookie geboren, den heute alle lieben. Im Unvollkommenen liegt das Wachstum.

TIPP 3: Wie oft kritisieren Sie andere? So oft kritisieren Sie auch sich selbst. «Wie innen, so aussen.» Auch wenn wir wissen, nicht perfekt sein zu müssen, ertappen wir uns manchmal dabei, uns mit anderen zu vergleichen. Das ist soweit nicht schlimm. Aber die Wertung, die wir dabei abgeben: Sich oder den anderen zu kritisieren. Wozu? Es gilt, sich davon frei zu machen. Es macht keinen Sinn, sich laufend optimieren zu wollen, um perfekt zu sein. Es macht aber Sinn, sich selbst zu umarmen und anzunehmen, wie man ist: «Ich bin nicht perfekt aber vollkommen.» Wenn man das Herz öffnet für das Unperfekte, dann kann man viel wertschätzender mit sich selbst und seinen Mitmenschen umgehen. Man kann besser vergeben, verzeihen und sich von emotionalem Ballast befreien. Und wie viel wärmer könnten wir unseren Alltag gestalten, wenn wir mehr Mitgefühl für unsere Mitmenschen und uns selbst aufbringen würden?

Noch mehr erfahren?

Besuchen Sie diese Events in Zürich

Abendseminar

DIE MATRIX DES STARKEN ICH'S

Wie wir unsere DNA auf Gesundheit und Resilienz programmieren

20. März 2018, 18.30 – 20.30 Uhr

Afterwork-Event mit Vortrag

DAS DREAM-TEAM GEGEN STRESS

Wirkungsvolle Strategien für Resilienz und Empowerment

28.2.2018 19.00 – 20.00 Uhr

Anmeldung

Mail an eg@stressaway.ch



AUTORIN

DIESES ARTIKELS:

[Evi Giannakopoulos](#) ist Inhaberin von stress away®, Stress-Expertin, spezialisiert auf Resilienz, Life-Balance, Persönlichkeitsentwicklung und Empowerment. Ausbilderin mit eidg. Fachausweis.

In [Seminaren](#) und [Personal Trainings](#) vermittelt sie Firmen und Einzelpersonen die [stress away®-Methode](#) und hat bisher mehrere Tausend Menschen durch nachhaltige Veränderungsprozesse begleitet.

stressaway®