

V 78

Immer „perfekt“ sein! - NEIN danke!



<https://youtu.be/UERi6Q2c9IA>

Perfektionismus belastet schwer. Willst du glücklich sein, hör auf perfekt sein zu wollen.

Willst du oft etwas **nicht nur gut sondern sehr gut** machen? Willst du immer 100 %, ja am liebsten 120 % erreichen? Darf es **keine Fehler** geben? Dann könnte das ein Zeichen dafür sein, dass du viel Perfektionismus hast.

Perfektionismus macht das Leben „unlebbar“.

Wir sind nicht auf der Welt, um perfekt zu sein, wir sind hier, um glücklich und erfüllt zu leben!

Etwas **fehlerfrei** und perfekt zu machen ist völlig **in Ordnung**. Wenn ich im **Flugzeug** sitze, möchte ich schon, dass der Pilot „perfekt“ steuert. Auch mein **PC** soll perfekt sein und optimal funktionieren. Ja, **Bestleistungen** sind oft erwünscht. Auch von dir wird manchmal gefordert, eine Arbeit perfekt und optimal zu machen.

Von **Perfektionismus** spricht man dann, wenn jemand sein **Selbstwertgefühl** davon abhängig macht, ob er perfekt ist oder nicht; wenn die innere Haltung, wenn die Gedanken im Kopf **ständig Druck machen**. Dann ist das Tun zu stark mit dem **Selbstwert** verbunden, dann definiert sich der Mensch zu sehr über seine **Leistung**.

Bei Perfektionisten sind oft solche Gedanken im Kopf:

„Wenn ich nicht perfekt bin, bin ich nichts wert“

„Wenn ich nicht alles weiß, halten mich andere für dumm“

„Wenn ich Fehler mache, bin ich schlecht und die anderen mögen mich nicht mehr“

Ein Perfektionist erlebt sein Denken und Tun als **völlig normal**. Er ist ja mit diesen Gedanken und Anforderungen schon sein ganzes Leben lang unterwegs. Die **anderen** sagen jedoch vielleicht öfter: **“Sei nicht so perfektionistisch!”** Oder sie sagen: „Der muss sich und den anderen **ständig beweisen, wie gut er ist.**“

Woher kommt der Anspruch, **IMMER** perfekt sein zu müssen?

Perfektionismus, der uns überfordert, der uns auch krank macht, der das Leben so unlebbar macht, ist in der Kindheit entstanden. Irgendwann ist so ein Gedanke entstanden: **„Wenn ich erst einmal perfekt bin, dann werde ich nicht**

mehr kritisiert und nicht mehr bestraft. Dann werde ich immer gelobt und werde ich immer geliebt.“

Perfektionismus ist eine **innere Haltung**, die oft entstanden ist in Verbindung mit den **Anforderungen** der Eltern. Sie wollten uns gut erziehen und haben diese Anforderungen in uns **Grund gelegt, ermöglicht**, oder **nicht verhindert**. Waren sie **selbst perfektionistisch**, so haben sie vielleicht auch von dir immer wieder Perfektion erwartet.

Haben wir diese hohen **Anforderungen an uns selbst** verinnerlicht, dann glauben wir heute noch, **nur dann in Ordnung zu sein, wenn** wir alles perfekt machen. → Gut gemeint ist nicht immer gut getroffen.

Hast du solche Anforderungen **aus der damaligen Zeit in dir** und noch **nicht gelöst**, dann steht diese innere Haltung im **Widerspruch zu** einem erfüllten und glücklichen Leben. Zum erfüllten und glücklichen Leben gehört dazu, dass wir uns von alten Mustern und Gewohnheiten lösen, wenn sie nicht zu unseren Lebenszielen passen.

Menschen, die ihren Perfektionismus gar nicht erkennen, **schlittern** oft in ein **Burn out** hinein, weil sie ständig unter Druck stehen. Manche werden nicht krank, **aber die Umwelt**, die Angehörigen, leiden, weil solche Menschen **ständig sich und der Umwelt Druck machen**. Immer heißt es: **Noch mehr! Noch besser! 120%!**

Manchmal sind die Anforderungen auch verbunden mit **Allmachts-Fantasien** und **Kontrollzwang**. Dann ist der Gedanke da: „*Ich muss alles können und alles unter Kontrolle haben!*“

Bei manchen ist die **Angst** vor **Kritik** übermäßig groß. Dann ist der Gedanke da: „*Ich muss es perfekt machen, damit ja niemand etwas aussetzen, niemand etwas kritisieren kann!*“

Wieder andere haben ganz **große Angst** vor **Fehlern**. Dann ist der Gedanke da: „*Fehler sind Schwächen, Fehler bringen Strafen, Fehler verhindern Zuwendung.*“

WAS tun?

„Gefahr erkannt, Gefahr gebannt!“, funktioniert nicht. Da „sitzen“ zu viele Gedanken im Hintergrund unseres Gehirns und die haben „ein Leben lang“ mächtig mitgeredet. Perfektionismus ist ja einer der inneren Antreiber. Zur Veränderung brauchen wir wieder ähnliche Schritte, wie sie im Artikel/Video „Immer funktionieren? - Nein danke!“ besprochen wurden.

1. Überleg: Gibt es in dir solche Stimmen: **Sei perfekt! Gib immer 110%! Noch besser!...** oder sagen andere manchmal: „Du bist eine Perfektionistin, ein Perfektionist!“

2. Überlege und entscheide: „Soll durch eine Veränderung in diesem Bereich mein Leben angenehmer, schöner und friedlicher werden?“ Wenn ja, dann brauchst du neben deinen inneren Antreibern **neue, innere „Erlauber“**.

3. Frag dich zuerst: „Welche Motive stecken hinter meinem Perfektionismus? Welche Sätze verwendet mein Antreiber?“

Nur keine Fehler! - Das muss noch besser gehen! - Ich bin nicht gut genug! - Das muss ich alleine können! - Das machen die anderen besser! - Damit bin ich noch nicht zufrieden! - Keine Schlamperei!...

4. Entdecke, welche Gedanken dich antreiben bzw. welche Sätze/Gedanken dein Antreiber verwendet. Schreib sie auf. Lass dir Zeit dabei.

5. Schreib nun neben jeden Antreiber-Satz einen „Erlauber-Satz“.

Z.B. Neben: *Nur keine Fehler!* → Fehler dürfen sein oder Nullfehlertoleranz ist die Ausnahme oder Aus Fehlern wird man klug! oder Fehler sind menschlich.

Neben: *Ich bin nicht gut genug.* → Ich vergleiche mich nicht mit anderen oder Ich bin gut genug.

Nimm dir auch dafür genug Zeit und bedenke auch generell: **„Wer möchte ich sein?“ und „Wie möchte ich mein Leben leben?“** Vielleicht erschaffst du dir auch generelle „Erlauber-Sätze“, die du immer besser verinnerlichst:

„Gut ist gut genug!“ - „Ich bin auch liebenswert, wenn ich etwas nicht kann“

→ Am Ende dieses Artikels sind viele „Erlauber-Sätze“ angeführt!

6. Und nimm dir vor: **“Nicht immer, aber immer öfter!“** will ich mein Leben erfüllt und glücklich leben. **Perfektionismus gehört nicht dazu!**

7. Behalte im Bewusstsein: **Meine alten inneren Muster** und inneren Antreiber sind auch nur **„eine“** Möglichkeit! Ich kann mich heute neu entscheiden und in Zukunft anders zu agieren.

8. Nimm dich **selber ernst** und **lieb dich!** = Selbstliebe: Selbstliebe nutzt die Stimme des **Herzens** und nutzt die **Intuition**. Die Stimme des Herzens ist nie perfektionistisch.

mit dieser Grundhaltung wirst du nicht mehr „funktionieren“, wirst du nicht mehr „perfekt sein wollen“, sondern dein Leben erfüllt und glücklich leben.

Es zahlt sich aus, den Perfektionismus zu entmachten und mit den eigenen „Erlaubern“ immer öfter glücklich und erfüllt zu leben.

Ich wünsche gutes Gelingen!

5 typische Antreiber

	Gedanken	Beschreibung	Erlauber-Sätze
Sei stark!	<ul style="list-style-type: none"> • Ich komme alleine zurecht. • Ich bin aufs Schlimmste gefasst. • Wie es drinnen aussieht, geht keinen was an. • Mich erschüttert nichts so leicht. • Beiß die Zähne zusammen! • Zeig keine Gefühle! • Bewahre immer Haltung! 	Menschen, die von diesem Antreibertyp beherrscht werden, haben gelernt, kein Zeichen der Schwäche zu zeigen. Sie verbergen ihre Gefühle vor anderen, sind zurückhaltend, manchmal sogar stoisch. Sie verstehen es, sich zu beherrschen und vermitteln nach außen vor allem eines: Haltung, Durchhalte- und Durchsetzungsvermögen sowie Kontrolle.	<ul style="list-style-type: none"> • Ich darf offen sein und mich zeigen. • Ich kann um Hilfe bitten, ohne mein Gesicht zu verlieren. • Ich darf mich kraftvoll mit anderen für Menschen und Anliegen einsetzen. • Wenn ich Gefühle zeige, bin ich stark.
Sei perfekt!	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich eine Arbeit mache, dann gründlich und fehlerfrei. • Ich mag keine Schlamperei. • Ich finde immer noch etwas zum Verbessern. • Mach bloß keine Fehler! • Ich bin noch nicht gut genug! • Ich muss noch besser werden! 	Menschen mit diesem Antreiber stehen unter dem Druck, alles gründlich zu machen. Sie bemühen sich um Perfektion - ohne Rücksicht auf Zeitaufwand und Kosten. Über eine fehlerfreie Leistung erhoffen sie sich die Anerkennung, nach der sie sich sehnen. Sie rechtfertigen sich häufig und nehmen gerne Ergänzungen, Kritik und was noch zu erwägen wäre, von sich aus vorweg.	<ul style="list-style-type: none"> • Gut ist gut genug! • Ich bin gut genug! • Ich bin wertvoll und liebenswert und ich kann auch etwas leisten. • Ich bin vor allem wertvoll durch das, was ich bin. • Ich darf auch Fehler machen und aus ihnen lernen.
Mach es allen recht!	<ul style="list-style-type: none"> • Es fällt mir schwer, Nein zu sagen. • Akzeptiert zu werden ist wichtiger als Interessen durchzusetzen. • Positive Rückmeldungen sind sehr wichtig. 	Menschen mit diesem Antreiber fühlen sich dafür verantwortlich, dass andere sich wohl fühlen, fantasieren jedoch häufig nur, was sich der Andere eigentlich wünscht.	<ul style="list-style-type: none"> • Meine Bedürfnisse und Wünsche sind ebenso wichtig! • Ich darf mich anderen zumuten - andere tun's ja auch! • Ich muss nicht bei allen beliebt sein • Wer Ja sagt, kann auch Nein sagen!

©2015 www.gluecksdetektiv.de

Diese beiden Kopien sind von „www.gluecksdetektiv.de“

	Gedanken	Beschreibung	Erlauber-Sätze
	<ul style="list-style-type: none"> • Sei liebenswürdig! • Bloß kein Streit! • Sei freundlich zu allen! • Sei gefällig! 	Sie stellen ihre Bedürfnisse hinten an, richten sich danach, was andere erwarten und kommen dabei selber zu kurz. Sie möchten beliebt sein und haben nicht gelernt, „Nein!“ zu sagen.	<ul style="list-style-type: none"> • Mit der gleichen Höflichkeit wie Termine mit anderen nehme ich Termine mit mir selbst wahr.
Beeil dich!	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt. • Ich mache gern mehrere Dinge gleichzeitig. • Ich fühle mich als Motor, der Dinge voranbringt. • Mach schnell! • Sei immer auf Trab! • Ich darf keine Zeit verschwenden! 	Wer diesen Antreiber stark ausgeprägt hat, ist nie richtig anwesend, wo er sich gerade befindet. Er ist voller Dynamik und Hektik. Ruhiges und konzentriertes Arbeiten ist ihm kaum möglich. Alles muss besonders rasch und sofort getan werden, möglichst mehrere Dinge gleichzeitig.	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kann mich entscheiden, ob und wann ich mich beeile! • Ich darf mir die Zeit geben, die ich brauche! • Ich darf Pausen machen. • Ich darf meinen Rhythmus und meine Form berücksichtigen! • In der Ruhe liegt die Kraft! • Ruhige Schnelligkeit!
Streng dich an!	<ul style="list-style-type: none"> • Wer nie aufgibt, erreicht alles. • Erfolge muss man sich hart erarbeiten. • Nur Schweres ist wertvoll. • Mühe dich bis zum Letzten! • Reiß dich zusammen! • Ich muss es schaffen! • Ich schaffe es auch ohne fremde Hilfe! 	Wer sich solchermaßen anstrengt, zeichnet sich durch Pflichtbewusstsein, Fleiß und Einsatz aus. Er steht unter Leistungsdruck. Quantität geht dabei in der Regel vor Qualität. Erfolge, die nicht auf Anstrengungen basieren, taugen nichts. Wenn etwas nicht klappt, strengt er sich noch mehr an. Er lebt in andauernder Angst, dass andere besser sein könnten, und versucht, dem durch noch mehr Anstrengung entgegenzuwirken.	<ul style="list-style-type: none"> • Ich darf an der Arbeit auch Spaß haben. • Ich darf etwas mit Gelassenheit tun und vollenden. • Auch wenn es leicht geht, ist es wertvoll. • Ich darf mich immer wieder auch entspannen und Fortschritte genießen. • Ich darf Vereinbarungen über realistische Ziele treffen.

©2015 www.gluecksdetektiv.de