



Zehn Gründe warum es sich für Sie lohnt, im neuen Jahr **unperfekt** zu sein!

Wenn das Beste nicht genügt, kann das Körper und Seele krank machen. Das Streben nach Perfektion kann uns natürlich auch weiterbringen und für Erfolg sorgen. Perfekt zu sein ist nicht immer schlecht. Zu hohe Ansprüche und die Angst vor Misserfolg jedoch machen oft krank.

Wie bei vielen Dingen kommt es viel mehr auf die richtige Dosierung an. Ehrgeiz ist nicht generell negativ. Im Gegenteil, sein Bestes geben zu wollen, ist gut. Wichtig hierbei ist es jedoch, die Grenze zu sehen und nicht das Gefühl zu haben, immer der Beste sein zu müssen.

Kennen Sie auch jemanden der/die...

- generell nach einem langen Arbeitstag noch die Wohnung putzt.
- nie einfach nur zu Schnittchen einlädt, sondern stets zum 5-Gänge-Menü.
- den Rasen so akkurat wie mit der Schere schneidet.
- nie fertig wird, weil das Ergebnis für ihn/sie nie perfekt ist.
- zu jeder Einladung 15 Minuten zu früh kommt.

Haben Sie einen Freund oder Familienangehörigen wieder erkannt? Oder können Sie vielleicht sogar sich selbst teilweise wiederfinden? Dann könnten Sie unter Umständen ein Perfektionist sein, der manchmal (oder öfter...?) über das Ziel hinauschießt. Wir unterscheiden nämlich zwischen einem „normalen“ und einem „dysfunktionalen“ Perfektionismus.

„Normaler Perfektionismus“:

Diese Menschen sind leistungsbetont, sie wollen ihr Bestes geben und sich dafür auch ordentlich ins Zeug legen. Wenn ihnen eine Sache aber mal nicht gelingt, verzeihen sie sich ihren Fehler nach dem Motto: „Nicht optimal gelaufen. Das nächste Mal wird's besser!“

„Dysfunktionaler Perfektionismus“:

Die Standards dieser Menschen sind hoch, ihre Angst zu versagen ist groß. Schon im Vorfeld malen sie sich in grellen Farben die Konsequenzen eines möglichen Scheiterns aus.

Oft ist der Perfektionismus auch gelernt, die Erwartungshaltung von Familie, Firma oder Umfeld ist tatsächlich sehr hoch. Auch die Medien tragen immer wieder dazu bei, uns zu zeigen, wie perfekt man sein kann bzw. sein sollte. Besser, schöner, aufregender... im TV und jeder Illustrierten wird uns die perfekte Welt vorgegault. Der Druck wird dadurch noch erhöht.

Die Wäsche muss perfekt gebügelt, das Dinner perfekt vorbereitet, das Hobby perfekt ausgeführt und das Wochenende perfekt durchorganisiert sein. Und wo bleibt da der Spaß? **Wie wäre es, einfach mal etwas unperfekt zu sein?**

Überlegen Sie sich doch mal, wo Sie sich zuviel Druck machen. Vielleicht helfen Ihnen die:

Zehn guten Gründe, auch mal unperfekt zu sein:

1. Druck rausnehmen verhindert Stress-Symptome.
2. Einen Schritt zurücktreten und Etwas von der Ferne betrachten, bringt oft neue Lösungen.
3. Ein Kuchen schmeckt auch gut, wenn er nicht perfekt aussieht!
4. Unsere Kinder werden sich später daran erinnern, wie toll es war, gemeinsam Spaghetti zu kochen und nicht, wie saubere die Küche immer gewesen ist.
5. Nicht **ALLES** können macht sympathisch.
6. Spontan alles liegen lassen, und raus gehen, weil die Sonne scheint, wärmt die Seele und bringt neue Energie.
7. Nicht immer bis ins Kleinste zu planen, macht flexibel.
8. Über eigene Fehler lachen tut gut und nimmt die „Schärfe“.
9. Eine Party, bei der nicht alles durchgestylt ist, wirkt oft viel entspannter und macht mehr Spaß.
10. Die tollsten Sachen sind aus Zufall erfunden worden und nicht, weil es besonders perfekt werden sollte.

Und hier ist noch ein sehr guter Grund, mal unperfekt zu sein:

Menschen, die alles etwas lockerer nehmen, leben meist länger und vor allem glücklicher!!!

Wenn Sie das Gefühl haben, zu stark in den Perfektionismus gerutscht zu sein und der Stress zunimmt, stehe ich Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Ein wunderbares, unperfektes 2015 wünscht Ihnen
Claudia Graser, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Rückertstr.24, Schweinfurt, Tel. 09721-5335550
www.leben-managen.de

Text / Foto: Claudia Graser / Fotolia

Anzeige

Praxis für Psychotherapie
Claudia Graser
staatl. gepr. Heilpraktikerin
Psychotherapie



NEU LICHTTHERAPIE BEI
WINTERBLUES,
DEPRESSIONEN UND
SCHLAFSTÖRUNGEN

THERAPIE

- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer

BERATUNG - COACHING

- Partnerschafts-Beratung
- Impulsberatung bei Entscheidungen / Veränderungen
- Neue Ziele setzen und erreichen
- Motivationstraining

CLAUDIA GRASER

Rückertstraße 24-26
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721-533 555 0
E-mail: cmg@claudia-graser.de



www.leben-managen.de