Das eBook zur Blogparade "Sei UnPerfekt"

Mit Beiträgen von:

Ivana Drobek, Katja Gloeckler, Anja Egner, Angela Kadereit, Claudia Münster, Sven Lennartz, Anika Fischer, Nicole Bailer, Silvia Heimburger, Mara Stix, Jessica Lütge, Sandra Bischoff, Monika Birkner, Eileen Dora, Steffi Schwarzack, Birgit Geistbeck, Anne-Kerstin Busch, Barbara J. Schoenfeld, Berit Borchardt, Ilse Maria Lechner, Bolormaa Müller, Jutta Held

Herausgegeben von Jutta Held
www.juttaheld.de
Jutta Held

Vorwort 4
Bitte um faire Weitergabe des eBooks 6
Pfeif auf den Perfektionismus 7
von Ivana Drobek, http://bergzauberin.de/
Kann man überhaupt perfekt sein? 9
von Katja Gloeckler, http://www.schreibpower.de/
Perfektionismus ablegen für mehr Lebensfreude 12
von Anja Egner, http://www.euphoriafuerte.com/de/
Warum perfekt sein, wenn man auch Spaß haben kann? 18
von Angela Kadereit, http://angela-kadereit.de/
Wie du der Perfektions-Falle entkommst und dabei perfekt bist 22
von Claudia Münster, http://claudiamuenster.de/
Wenn Blogger sich nicht trauen — Die Angst vor der Veröffentlichung 30
von Sven Lennartz, https://conterest.de/
Ein Plädoyer für deine vollkommene Unvollkommenheit 36
von Anika Fischer, http://anikafischer.com/
Dein Leben ist schon perfekt 42
von Nicole Bailer, http://www.nicole-bailer.de/ -Videobeitrag -
Bist du immer noch perfekt oder lebst du schon? 44
von Silvia Heimburger, http://silviaheimburger.com/
Wenn ich mein Business heute nochmal von 0 starten müsste – Meine 4 besten Tipps 48
von Mara Stix, http://marastix.com/
WARUM DAS UNPERFEKTE ABNEHMEN GLÜCKLICH MACHT 57
Von Dr. Jessica Lütge, http://www.liebedeinekilos.de/

„Niente panico“: Fünf Kraftsätze, um den eigenen Perfektionismus abzuschwächen und das Leben mehr zu genießen 60
von Dr. Alexandra (Sandra) Bischoff, http://seelenbalancieren.de/willlkommen/
Perfektionist? Machen Sie das Beste daraus (FBP005) 66
von Monika Birkner, https://monikabirknerfreedombusiness.de/ -Podcast-Episode-
Warum unperfekt-Sein Dein Business perfekt wachsen lässt. 75
von Eileen Dora http://talk-your-truth.com/blog/
Gibt es die perfekte Präsentation? 79
Von Steffi Schwarzack, http://steffischwarzack.de/
Du bist perfekt! 89
von Birgit Geistbeck, http://www.entspannt-wohnen.com/
Erlaube es dir, unperfekt zu sein, um deine Ziele zu erreichen! 93
von Anne-Kerstin Busch, https://www.anne-kerstin-busch.com/
warum geht man fremd 98
von Birgit J. Schoenfeld, http://finde-deinen-eigenen-weg.de/
Über den Mut zum UnPerfekt-Sein. 102
von Berit Borchardt , http://www.beritborchardt.de/
LEICHTIGKEIT DURCH UNPERFEKTION 104
Von Ilse Maria Lechner, http://www.entfaltungsparadies.at/
3 Schritte zur Befreiung aus der Perfektionismusfalle 110
von Bolormaa Müller, http://bolormaamueller.de/
Sei unperfekt! [Blogserie: Einladung zum ANDERS MACHEN – Folge 26] 117
von Jutta Held, http://juttaheld.de/
Copyright, Haftungshinweis und Impressum 124

Vorwort

Die Idee zu dieser, meiner ersten Blogparade, ist spontan durch den Austausch über ein Video entstanden, das ich mit dem Vermerk **„Achtung unperfekt“** bei Facebook gepostet hatte.

Der Kommentar von Katja Gloeckler, dass das ein tolles Thema für eine Blogparade wäre, hat mich nicht mehr losgelassen.

Danke an Katja für diese energiereiche Inspiration! Mehr dazu kannst Du in diesem Artikel zur Blogparade lesen.

Als ich ganz mutig in der Einladung zur Blogparade schrieb, dass ich ein eBook mache, sobald 10 Beiträge zusammen kommen, hatte ich nicht damit gerechnet, das 22 Bloggerinnen und Blogger meiner Einladung zur Blogparade folgen. **Ich danke Euch allen dafür!**

Beim Zusammenstellen des eBooks hat mich wieder und wieder begeistert, welche **Vielfalt** an Beiträgen entstanden ist, jeder für sich **wertvoll** und etwas **Besonderes**!

Mir war nicht bewusst, was alles in dem Thema „Sei UnPerfekt“ steckt, als ich dieses Fass aufmachte. Ich habe durch die Blogparade wunderbare Menschen kennengelernt und viel Neues lernen dürfen. Sowie mir eine weitere Premiere und Lernerfahrung mit dem Erstellen dieses eBooks gegönnt. Ganz ehrlich, es war eine Herausforderung für mich, auf diesem neuen Terrain der eBook-Welt mit meinem Perfektionismus umzugehen.

Nach einiger Zeit des Brütens, ist es nun Zeit zum Schlüpfen für das eBook. Es ist vielleicht an manchen Ecken unperfekt, jedoch sind die Beiträge so lebendig und vollkommen, dass sie einfach in die Welt wollen!

Mein Tipp zum Lesen:

Schaue häufiger in das eBook und lese Beiträge mit etwas Abstand noch einmal. Vielleicht geht es Dir dabei wie mir und Du entdeckst immer wieder weitere Anregungen.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Lesen und wenn Du magst, lass Dich auf das Spiel ein,
das Vollkommene im Unvollkommenen zu entdecken!

Jutta Held

Mein Name ist Jutta Held, als Perspektiven-Coach und Anders-Macherin unterstütze ich Menschen, neue Lösungen, ihre Lösungen für Probleme zu finden die sie bereits häufiger ins Stolpern gebrachte haben.
Hier geht es meist um diese „Schon-Wieder-Probleme“, die durch kritische Beziehungen zu Menschen und Themen entstehen.

Ich bin überzeugt, es gibt (fast) für jede dieser Herausforderungen eine Lösung.

Für mich ist Coaching immer persönlich, weil es dabei um Menschen und ihre Themen geht, unabhängig ob Business oder Privater Bereich.

Hier findest Du mich in der Online-Welt:

Webseite: http://juttaheld.de/
Twitter: https://twitter.com/JuttaHeld
Facebook: https://www.facebook.com/Jutta-Held-Impulsegeberin-925463124161158/?ref=aymt_homepage_panel

Hinweis zum Aufbau des eBooks

Am Anfang des Beitrags findest Du den direkten Link zur Webseite der Autorin/des Autors.
Der direkte Link zum Beitrag ist am Ende des Artikels.

Um das Datenvolumen zur Bereitstellung des eBooks und zum Download nicht zu groß zu machen, erscheinen die Beiträge im eBook weitgehend ohne Bilder.

Bilder sind eingebunden, wenn diese zum Text gehörige Elemente, wie z. B. Überschriften, darstellen.
In den Original-Beiträgen findest Du die von den Autorinnen und Autoren ausgewählten Bilder zum Beitrag.

Bitte um faire Weitergabe des eBooks

Möchtest Du das eBook weitergeben? Gerne! Dazu ist es gedacht!

Das eBook konnte entstehen, weil viele Autorinnen und Autoren dazu ihren Beitrag geleistet haben. Die Rechte für die Beiträge liegen bei den jeweiligen Autorinnen und Autoren.

Bitte wertschätze beim Weitergeben deren und meine Arbeit.

Dieses eBook steht kostenlos zur Verfügung.

Es werden beim Download keine Adressen gesammelt und keine Daten zur kommerziellen Nutzung erhoben.

Die Blogparade soll Lesern Nutzen bringen, die Bekanntheit für die beteiligten Autoren erhöhen und einfach allen Beteiligten Freude machen.

Deshalb bitte ich Dich um Fairness bei der Weitergabe:

Ja, die Weitergabe und das Empfehlen und Teilen des eBook, in sozialen Netzwerken oder per Mail, ist erwünscht und willkommen.

Bitte verlinke dazu auf http://juttaheld.de/e-book-sei-unperfekt-blogparade/

Vielen Dank! 🙂

Copyright, Impressum und den Haftungsausschluss siehe letzten Seite (S. 124) dieses eBooks.

Pfeif auf den Perfektionismus

von Ivana Drobek, http://bergzauberin.de/

Mit dem Beitrag bin ich bei Juttas Blogparade zum Thema "Sei unperfekt!" mit dabei. Lass uns gemeinsam gegen den Perfektionismus antreten. Und Spaß haben!

Seien wir mal ehrlich, heute muss doch alles perfekt sein, die Figur (am besten Size Zero), die Haare, die Haut, die Klamotten, der Partner usw. Das sind zumindest die Anforderungen, die die Gesellschaft an uns stellt und denen wir uns oft unterwerfen.

Aber warum eigentlich? Ich denke, viele möchten es **vermeiden, aufzufallen**, aus dem Rahmen zu fallen, passen sich an und versuchen, eben diesen Anforderungen zu genügen.

Diesen, teilweise auch selbst auferlegten, Anforderungen kann kein Mensch gerecht werden. Ohja, ich weiß, wovon ich spreche. Auch ich habe die Neigung, in kleinen und großen Dingen den Anspruch zu haben, perfekt zu sein.

Da ist die Seife, die ich gesiedet habe und die dann doch nicht so wurde, wie ich sie mir vorgestellt habe. Ich ärgere mich und sehe dann gar nicht, dass sie doch schön geworden ist, aber auf eine andere, ihre eigene Weise.

Oder mein Blog, der perfekt sein soll, bevor ich ihn bewerbe und damit online gehe. Da muss auch **alles stimmen** und passen, denn damit trete ich nach außen.

Oder die Ansprüche im Job. Da muss die Präsentation 120%ig sein, auch wenn es nicht mehr so der Riesenunterschied zur vorherigen Fassung ist, aber es kostet eine Irrsinnszeit, damit auch noch das letzte Quentchen (vermeintlich) passt.

Aber was bringt dieses Streben nach Perfektionismus, nach den 120% eigentlich?

Meiner Meinung nach viel an Frust und Demotivation, Selbstzweifel und Unzufriedenheit.

Denn wirklich perfekt wirst Du kaum etwas hinbekommen, so dass alle zufrieden sind. Und viele Frauen sind zudem auch noch so drauf, dass sie auch bei wirklich guten Ergebnissen immer noch eine (vermeintliche) Macke finden. So machen wir uns das Leben schwer, überflüssiger Weise schwer.

Ich weiß, es ist **nicht leicht, einfach mal die 80% zu akzeptieren**, die Seife mit der Macke oder die 2 Pfund mehr auf den Rippen.

Aber seien wir mal ehrlich, bei anderen würden wir auch nicht so kritisch sein wir bei uns oder?

Warum gehen wir dann so sehr mit uns selbst ins Gericht? Versuche mal, **mit Dir so umzugehen wie Du es mit Deiner besten Freundin** machen würdest.

Da kann durchaus mal ein kritischer Austausch stattfinden, aber bei ihr lässt Du auch mal Fünfe gerade sein, also warum nicht auch bei Dir selbst. Versuche doch mal, Dir selbst die beste Freundin zu sein.

Gehe freundlich und gnädig mit Dir um, akzeptiere die Schönheit der Unvollkommenheit (ich habe mich dann doch noch in meine Seife verliebt und fand sie am Ende toll) und pfeif auf den Perfektionismus.

Das macht das Leben entspannter und es fällt Dir leichter, überhaupt mal etwas zu starten, wenn Du entspannt an die Sache herangehst und nicht gleich das 120%-Ergebnis von Dir forderst.

Ich denke, wenn ich das Beste gebe, mir Mühe gebe, dann sollte ich auch mit dem Ergebnis zufrieden sein und nicht ständig daran herumkritteln. Was meinst Du?

Und wie perfektionistisch bist Du? Schreib Deine Meinung in den Kommentar!

Link zum Blogbeitrag: http://bergzauberin.de/pfeif-auf-den-perfektionismus/

Kann man überhaupt perfekt sein?

von Katja Gloeckler, http://www.schreibpower.de/

Ich freue mich sehr über diese Blogparade von Jutta Held – Sie ruft auf, „Sei UnPerfekt!“ Wie wunderbar, auch einmal fünfe gerade sein zu lassen, oder?

Während ich diese Zeilen schreibe sollte ich mein Buch weiter korrigieren, die Zeit wird enger und die finale Veröffentlichung steht vor der Tür und jetzt heißt es: Jeden Fehler finden, jede Formulierung ausfeilen und „perfekt“ sein. Bei einem fertigen Buch wird das erwartet, oder?
Aber so genau ich jede Zeile durchgehe, nach jedem Tippfehler suche und jedem Komma auf der Spur bin, das fehlt oder zu viel ist, frage ich mich**:**
Kann mein Buch überhaupt jemals perfekt sein?

Ich schaue aus dem Fenster und denke für ein paar Sekunden darüber nach. Und? Was ist die Erkenntnis? Nein, auch wenn kein einziger Tippfehler mehr in den über hundert Seiten sein wird und aus meiner Sicht alles perfekt ist, wird es das niemals für alle meine Leser sein. **Ich glaube Perfektion ist individuell und absolut Geschmacksache.** Über Orthographie und Zeichensetzung brauchen wir nicht zu diskutieren, aber ein Buch besteht doch aus deutlich mehr: Die Art wie man etwas erklärt, Beispiele nutzt, mit Fragen die Leser zum Nachdenken anregt und vieles mehr. Selbst wenn es aus Sicht stimmig und zumindest nah der Perfektion ist werden diese Meinung niemals alle teilen. Wenn nur ein einziger Leser denkt: „Ja, aber …. das könnte ausführlicher sein, das kann man auch kürzer sagen, das kenne ich doch schon etc.?“ Schon dann ist es vorbei mit der Perfektion. Futsch aus Ende! Macht das mein Buch schlechter?

Ja und nein ist da die Antwort. Das Buch wird dadurch schlechter, weil natürlich diese Meinungen auch in die Rezensionen einfließen und das Buch dann in der Summe schlechter bewertet wird. Das trifft einen als Autor sehr, denn man hat sich ja bei allem etwas gedacht, Mühe, Arbeit und Herzblut in das Buch gesteckt. Aber, wenn man sich von dieser ersten Verletzung befreit und die Perspektive wechselt, dann sieht es schon anders aus. Hand auf’s Herz: Wenn

Du ein Buch bei Amazon siehst, das nur 5 Sterne Rezensionen hat, nichts anders. Glaubst Du dann, dass es perfekt ist oder traust Du dem Ganzen nicht und fängst an zu Zweifeln? Ich weiß von Autoren, dass ihre Bücher sich auf einmal besser verkauft haben, wenn es nicht nur volle Punktzahl gab. Natürlich dürfen die nicht überwiegen, aber ein kleiner Ausreißer aus der Perfektion macht es erst glaubhafter und scheinbar besser.

Und, wenn ich gerade darüber nachdenke, wie beliebt und angesehen die Streber zu Schulzeiten waren, die immer in allem perfekt waren und eine eins nach der anderen abgeräumt haben?

Ich weiß nicht, woher es kommt, dass wir die Perfektion anstreben? Vielleicht ist es der Wunsch danach, von niemandem kritisiert zu werden. Vielleicht steckt es in uns von Kindensbeinen an, dass man gelobt und geliebt wird, wenn man alles richtig und gut macht. Ich weiß es nicht.

Was ich weiß, ist, dass die erfolgreichsten Blogartikel nicht auf Perfektion aufbauen. „Die zehn Dinge, die ich im letzten Jahr gelernt habe“ wecken Interesse, werden gelesen und geteilt. „Wie ich es schaffe immer perfekt zu sein“ wird hingegen nicht der Reißer werden. Perfektsein ist langweilig**. Die Leser wollen den Menschen kennenlernen und zu ihm oder ihr gehören Ecken, Kanten und Fehler.**

Ich glaube viel wichtiger als die Perfektion ist der Mut, zu dem zu stehen, was man denkt, sagt, fühlt, macht und tut. Perfektion gibt es nur im Auge des Betrachters und das ist bekanntlich individuell verschieden. Selbst wenn die Mehrzahl der Menschen, in meinem Fall der Leser begeistert sind, alles stimmig finden, das Cover lieben, die Farben, die Inhalte, Anregungen, meine Sprache. Es werden niemals alle sein. Kann ich das ändern? Nein, so sehr ich mich auch bemühen kann und vielleicht sogar verbiege um es denen Recht zu machen, die etwas kritisieren. Es wird nicht funktionieren, weil spätestens dann die Leser enttäuscht sein werden, die vorher begeistert waren.

Es gibt also keine Perfektion. Genau das versuche ich mir jetzt selbst zu sagen, wenn ich an meiner Buchkorrektur weiterarbeite. Und Dir habe ich hoffentlich

diese Last genommen, perfekt sein zu wollen. Es hilft nicht, es bremst nur aus. Also wirf den Anspruch der Perfektion über Bord und halte danach Ausschau, was Du bewegen kannst oder vielleicht sogar schon verändert hast!

Und wenn Du mehr darüber wissen möchtest, womit ich meine Leser in meinem neuen Buch bewegen und ins Tun bringen möchte, dann schau doch auf meiner Webseite vorbei.

Perfektionismus ablegen für mehr Lebensfreude

von Anja Egner, http://www.euphoriafuerte.com/de/

Un-Perfektionismus macht glücklich. Aber richtig!

Heutzutage wird uns eingetrichtert, jede Aufgabe perfekt zu lösen, den perfekten Partner finden zu müssen und unser Leben ohne jeglichen Fehler zu leben. Aber das ist ein Mythos. Perfektionismus ist ein Märchen.

Da aber viele an dieses Märchen der Perfektion glauben, bin ich sehr froh, weitere Unterstützer im Kampf gegen den Perfektionismus gefunden zu haben. Vielen Dank Jutta für diese Blogparade Klicke hier und Sei unperfekt – gemeinsam sind wir stark!

Lebe perfekt unperfekt und gewinne Lebensfreude und mehr Freiheit.

Aber was ist dran am Märchen vom Perfektionismus?

Da kann ich nur über mich selbst sprechen. Schon als Kind wollte ich alles perfekt machen, ich wollte super gut in der Schule sein, ich wollte eine Vorzeige-Tochter sein. Ich wollte den perfekten ersten Freund haben, mein Zimmer war immer ordentlich und erlaubte mir keinen Fehler.

Nur hatte das Ganze einen Haken. Je mehr ich mich zum Beispiel am Ende in der Schule anstrengte, desto schlechter wurde ich eigentlich und verlor dann die Lust. Es ist jetzt nicht so, dass ich eine schlechte Schülerin war, aber hätte ich das Ganze ein wenig lockerer gesehen, wäre ich bestimmt eine von den Allerbesten gewesen anstatt nur Durchschnitt. Ich machte mich selber fertig und wollte alles noch perfekter machen.

Nur damals verstand ich das noch nicht.

Klar wurde es mir erst hier. Jetzt, da wo ich bin. In Deutschland hatte ich, bis Mitte 20, immer versucht, alles perfekt zu machen. Ich trieb mich täglich zur Perfektion. Erst hier in Fuerteventura, habe ich eigentlich gelernt, dass das Streben nach Perfektion eigentlich gar nichts bringt, im Gegenteil, es kann sogar schaden, nicht nur seelisch, sondern auch körperlich.

Natürlich war das auch ein Lernprozess, also, ich stieg nicht aus dem Flieger und mein Perfektionismus fiel mit einem Ruck von mir ab, nein, im Gegenteil. Durch die andere Kultur hier, stieß ich durch meine deutsche Mentalität hier oft an meine Grenzen. Man nimmt das Leben locker. Wenn nicht heute, dann morgen. Das war eine Umstellung für mich, aber jetzt kann ich von mir sagen: **Es fühlt sich toll an.** So leicht. So unbeschwert. Ich bin froh, den Perfektionismus an den Nagel gehängt zu haben, auch wenn er mir manchmal noch ins Ohr flüstert: “Das kannst du noch besser”. Manchmal ist weniger besser genug.

Perfektionismus wird in der heutigen Zeit von uns verlangt. Jeder will, dass wir perfekt sind. Die perfekte Partnerin, die perfekte Tochter, der perfekte Arbeitskollege. Perfektionismus wird jedoch vorausgesetzt, sowohl in der Beziehung als auch im Job. Jedoch leidet dann unsere Zufriedenheit und Gelassenheit.

Wenn du versuchst perfekt zu sein, gerät dein Körper und deine Seele in einen Zustand von **Dauerstress**, du kannst kaum abschalten und deine **Gedanken kreisen** nur noch um deine Aufgabe und dass du alles perfekt machen willst.

In deinen Beziehungen **küsst du einen Frosch** nach dem Anderen, kein Partner ist perfekt genug, um deinen Ansprüchen zu genügen und du suchst und suchst und suchst. **Ohne Erfolg.**
Auf der Arbeit wirst du nie fertig und gerätst unter Zeitdruck, weil du deine Arbeit zum 10. Mal überarbeitest, aber sie ist einfach noch nicht gut genug. Auch wenn du für deinen Erfolg gelobt wirst, du beäugst ihn kritisch und es reicht dir einfach nicht, du kannst dich nicht freuen darüber.

Du hast **sehr hohe und genaue Ansprüche ans Leben, an deinen Partner oder auch an dich** und wirst ganz schnell enttäuscht, weil sie einfach nicht erfüllt werden. Du fühlst dich ungeliebt, auch liebst du dich nicht selbst. Für deine

Fehler kritisierst du dich und hasst dich dafür. Du hast das Gefühl, **nie gut genug zu sein.** Dazu kommen noch die verschiedenen **Ängste**, die an dir nagen **(Versagensangst, Angst vor Ablehnung, Angst vor Fehlern)** vielleicht auch Zwänge oder du verfällst oft in depressive Stimmung und du siehst irgendwie keinen Sinn. **Du wartest auf das große Glück. Vergeblich.** Neuanfangen traust du dich einfach nicht, du hast Angst zu scheitern und bleibst lieber da, wo du gerade bist.

Du bist süchtig nach **Lob und Anerkennung im Außen** und daraus resultiert dein geringes Selbstwertgefühl und dein **Mangel an Selbstliebe.**

Du hast einen Fehler gemacht, in deiner Beziehung oder auf der Arbeit, den du dir einfach nicht verzeihen kannst und **läufst weg.** Du brichst alle Zelte ab und schämst dich. **Schuldgefühle** kommen dann auch noch dazu und daraus resultiert, dass du dich selbst **ablehnst.** Dein ganzer Körper verkrampft, du wirst starr und unflexibel.

Unterm Strich fühlst du dich unzufrieden und deine Lebensfreude ist komplett verschwunden. Es ist ein Kreislauf.

Hast du dich wieder erkannt? Dann lies weiter:

Perfekt sein zu wollen ist ein Mythos, es macht das Leben schwer.

Lass uns deine Lebensfreude, dieses einfach-glücklich-sein Gefühl wieder zurückholen. Lass uns deinen Perfektionismus mit Leichtigkeit ablegen.

Es ist gar nicht so schwer.

Was gewinnst du, wenn du auch mal 5 gerade stehen lässt?

Wenn du nicht mehr perfekt sein willst, dann wirst du deine **Freiheit** zurück bekommen. Du wirst **spontaner** sein und mehr **Erfolge** erreichen, als wenn du zu perfekt sein willst. Wie gesagt, du bekommst deine **Lebensfreude** zurück, du wirst automatisch **entspannter und lockerer**. Auch wirst du mit Sicherheit **mehr lächeln**. Der tägliche Druck von außen und von dir selbst ist wie weggeblasen.

Wie wir das tun können?

1. Streiche deine Ängste

Warum hast du Angst zu versagen? Oder davor, was die anderen sagen?

Um deine Ängste Schritt für Schritt zu besiegen, habe ich hier eine Anleitung geschrieben (klick)

2. Wechsel deine Perspektive

Perfektionismus ist **subjektiv** und es gibt nicht **den EINEN** Perfektionismus. Wir alle sind individuell und im Auge eines jeden Betrachters ist etwas anderes perfekt oder unperfekt. Also, das perfekt Perfekte gibt es nichts. Das ist meine Wahrheit, und es muss nicht deine sein. Alles ist subjektiv, vergiss das nie.

3. Geh in die Verantwortung und liebe dich selbst.

Entscheide du, wie viel Einsatz du leisten willst und lass dir von niemanden etwas einreden. Die Selbstliebe Challenge wird gerade überarbeitet. Trag dich gleich in meinen **Impuls-Letter unter Punkt 7** ein, damit du über meine Neuerungen immer sofort informiert wirst.

4. Stöber deine Glaubenssätze auf

Deine Glaubenssätze, die dir sagen, dass du perfekt sein musst, können von ganz tief innen kommen und ihren Ursprung schon in der Kindheit haben. Sie können entstehen, wenn deine Eltern nur die besten Noten von dir gefordert haben und du, wenn du sie nicht gebracht hast, dich weniger geliebt gefühlt hast. Es können Aussagen sein, wie: “Nur, wer viel leistet, kann es zu etwas bringen.”

Wie du deine negativen Glaubenssätze für immer auflösen kannst, kannst du hier nachlesen. (Klick)

5. Lass los, werde mutig und wage einen Neuanfang.

Stürze dich ins Abenteuer und lass dich vom Zauber des Neuanfangs mitreißen. Setz dir ein Ziel und geh diesem Schritt für Schritt entgegen. Jeden Tag probierst du es wieder und wieder. Loslassen ist ganz wichtig. Lass den Perfektionismus los.

Wie das mit Leichtigkeit geht, kannst du hier nachlesen. (Klick)

6. Gib dir die Erlaubnis

Erlaube dir, Fehler zu machen, nimm deine Schwächen an, nimm deine Fehler an. Fehler sind dazu da, um daraus zu lernen. Fehler sind menschlich. Wir sind keine Maschinen. Und natürlich kannst du auch Erfolg haben, wenn du Fehler machst. Das schließt sich nicht aus. Aber du kommst **spielerischer** zum Ziel, wenn du dir auch erlaubst, Fehler zu machen. Perfekt wäre doch langweilig. Unperfekt ist interessant, authentischer und macht das Leben spannend. Und sieh Fehler und auch mal Hinfallen als Chancen und Möglichkeiten, um innerlich zu wachsen.

Lass das Glück zu und erlaube dir, glücklich zu sein.

7. Übungen

Unperfektionismus muss und kann man lernen. Es ist eine **Gewohnheit**, genau wie beim Rauchen aufhören oder allgemein bei **Veränderungen**. Nur mit Üben, dem **Learning by Doing**, kann man lernen loszulassen.
Ich habe extra für dich ein paar kleine Übungen zusammengestellt, du kannst sie dir hier herunterladen.

Anmerkung – Jutta Held - Bitte direkt auf der Webseite anfordern:
http://www.euphoriafuerte.com/de/perfektionismus-contra-lebensfreude/

Ach ja, heute habe ich noch ein kleines Schlusswort für dich:

Un-Perfektionismus bedeutet NICHT:

Unperfekt zu sein heißt nicht, dass du ab sofort nur noch **Mittelmaß** bist, es heißt nicht, dass du nicht **ehrgeizig** deine **Ziele** verfolgen sollst, es heißt nicht, dass du nicht **pflichtbewusst** an deine Aufgaben gehen sollst oder sie gewissenhaft erledigen sollst. **Im Gegenteil**. Unperfekt heißt, nicht alles so schwer und ernst zu nehmen und auch wieder mit **Lebensfreude** zu leben. Du wirst dich jetzt nicht in eine schlampige, unordentliche, unverantwortliche oder unzuverlässige Person verwandeln. Natürlich wirst du auch deine Arbeit ordentlich erledigen und dich trotzdem anstrengen, aber ohne Druck.

Mein Tipp zum Schluss:

Gib immer DEIN Bestes, ohne dich zu überfordern. Nimm das Leben wirklich als Spiel und nicht so Ernst! Lege deinen Perfektionismus endlich ab. Endgültig und für immer.

Um deinen **Perfektionismus mit Leichtigkeit und schnell abzulegen**, gebe ich dir die Möglichkeit mich in einem **kostenlosen Glücksgespräch** zu treffen und mit mir über deine Probleme, Gedanken, Träume, Wünsche und Ziele zu plaudern. Ich gebe dir **KONKRETE** Hinweise, wie du **DEIN** Leben in die Hand nehmen kannst und du genau das Leben führen kannst, was du schon immer wolltest.

Hier kannst du dich anmelden:

Glücksgespräch (Anmerkung – Jutta Held - Bitte direkt auf der Webseite anfordern: http://www.euphoriafuerte.com/de/perfektionismus-contra-lebensfreude/)

Link zum Blogbeitrag: http://www.euphoriafuerte.com/de/perfektionismus-contra-lebensfreude/

Warum perfekt sein, wenn man auch Spaß haben kann?

von Angela Kadereit, http://angela-kadereit.de/

In den Medien und in der Werbung geht es oft um das perfekte Make-up, die optimale Figur, den perfekten Sex, den idealen Lebenspartner.

Alles in unserem Leben soll perfekt sein, auch die Berufsausbildung, das Wetter, am besten auch wir als Mensch.

Warum ist heutzutage die Perfektion so wichtig? Und was heißt das überhaupt?

Das griechische Wort perfectio bedeutet Vollkommenheit, Unfehlbarkeit. Es geht also um einen optimalen Zustand ohne den kleinsten Fehler, das höchste erreichbare Ziel, das nicht mehr zu verbessern ist.

Und wenn wir das nicht erreichen, was dann? Darfst Du dann nicht zufrieden sein? Musst Du Dich womöglich dafür schämen?

Wer stellt diese Regeln eigentlich auf?

Warum kann man nicht einfach so sein, wie man eben ist? Mit der nicht ganz perfekten Figur, dem Pickel am Kinn, der unaufgeräumten Wohnung und den mehr oder weniger ausgereiften Fähigkeiten, die man eben so hat?

Warum ist es nicht erlaubt, einfach mit sich selbst zufrieden zu sein?

Falls Du Dich in irgendeiner Disziplin verbessern möchtest, dann kannst Du das ja lernen und üben, bis Du es zufriedenstellend beherrschst. Zufriedenstellend für Dich selbst, meine ich. **Und vielleicht ist MITTELMÄSSIG oder GUT ja völlig ausreichend … oder?**

Woher kommt bloß diese Angst davor, nicht perfekt zu sein?

Es wurde uns antrainiert.

In der Schule bekamen nur die das Lob, die angepasst waren und alle Anforderungen brav erfüllt haben. Alle anderen wurden abgestraft. In vielen Berufen soll man auch nur die Aufgaben erfüllen und funktionieren, und in den Castingshows werden die, schräg singen oder auf dem Laufsteg stolpern, oft kritisiert und gedemütigt.

Bei solchen Phänomenen interessiert mich immer, wer davon profitiert.

Warum ist das überhaupt ein Traumziel, das Perfekt-Sein?

Wer hat etwas davon, wenn wir uns schämen, unvollkommen und fehlerhaft zu sein in irgendeinem Lebensbereich?

Es gibt Leute, die Dir einreden wollen, dass Dein Leben leichter ist, dass Du anerkannt, geliebt und bewundert wirst, wenn Du nur diese peinlichen Kanten und Macken nicht mehr hättest.

Das sind die Leute, die Dir etwas verkaufen wollen – Make-up, Abnehm-Wunderpillen, teure technische Geräte, Kleidung oder was auch immer.

Zuerst schüren sie die Unsicherheit und die Angst davor, ausgelacht zu werden, dann bieten sie Dir die Lösungen an, – versprechen in der Werbung, dass Du cool und unangreifbar sein wirst, wenn Du nur das richtige XYZ besitzt. Du musst einfach nur das richtige Produkt kaufen, dann bist Du auf der sicheren Seite.

Willst Du wirklich diese fremden Normen erfüllen?

Willst Du nicht lieber zu dir stehen, in dem Wissen, **dass Du ein wertvoller Mensch bist**, ganz egal, wie Du aussiehst, welchen Notendurchschnitt Du in der Schule hattest, was für ein Auto Du fährst oder ob Du überhaupt eins hast?

Lebenskünstler gehen ihren eigenen Weg

Mir geht es hier ja besonders gern um den kreativen Ausdruck. Auch da schlägt der innere Perfektionist gerne zu. Ich kenne das selbst – beim Singen zum Beispiel und Gitarre Spielen.

Öffentlich singen fand ich eine Zeitlang besonders schlimm. Obwohl ich als Kind gut und gerne gesungen habe, habe ich mich in späteren Jahren kaum getraut, meine Stimme vor anderen zu zeigen.

Seit einiger Zeit bin ich einen Nachmittag pro Woche als Beschäftigungs-Therapeutin auf einer Demenzstation. Die Anzahl der Dinge, die man dort mit einer Gruppe machen kann, sind begrenzt, aber Singen mögen alle und die Bewohner wissen vielleicht nicht mehr, wo sie sind, aber die Texte der alten Volkslieder kennen sie noch auswendig.

Anfangs war es mir total peinlich, dort die Vorsängerin zu geben, besonders wenn alle möglichen Betreuer und Pfleger in der Nähe herumschwirren. Inzwischen ist es zu einer Gewohnheit geworden, ich mache mir nicht mehr so viele Gedanken darüber. Und wenn die Stimme bei hohen Tönen mal quietscht, was soll`s . Inzwischen weiß ich auch, dass sich vom übrigen Personal ganz viele das Singen dort gar nicht trauen würden.

Wie schade, da Singen doch einfach für gute Laune sorgt. Besonders wenn eine 90-jährige Bewohnerin im Wohnzimmer mit knarziger Stimme mal spontan „Schön ist es auf der Welt zu sein!“ anstimmt oder wir Hand in Hand durch die langen Gänge wackeln und dabei in Endlos-Schleife „Oh, wie wohl ist mir am Abend“ singen 😉.

Wen interessiert es, ob das nun perfekt klingt oder nicht? Niemanden!

Deshalb heute mein Tipp: Erlaube Dir, unvollkommen zu sein.

Ja noch mehr:

Erlaube Dir, schlecht zu sein!

Uuh! Ja, Du hast richtig gehört. **Ganz und gar schlecht!**

Wie wäre es, wenn Du einfach mal ganz schlecht singen würdest? Einfach so zu Deiner eigenen Unterhaltung? Oder vielleicht als Mutprobe …

Oder ein ganz mieses Gedicht schreiben würdest?

Ein dilettantisches Bild malen? Und Dich selbst daran erfreuen?

Würde die Welt untergehen – die Erde beben, Feuer vom Himmel fallen? Vermutlich nicht.

Du brauchst Deine Experimente auch niemanden zu zeigen, um eine Bestätigung zu bekommen, ob es in Ordnung oder ausreichend ist.

Du darfst nämlich selbst entscheiden, was Dir SPASS bringt und wie gut Du das können willst.

Wenn Du magst, probiere es einfach mal aus … und berichte in den Kommentaren von Deinen Erfahrungen. Ich bin schon gespannt.

Also, viel Spaß beim Fehler-Machen und mittelmäßigen Herumprobieren 😉

Deine Angela

P.S.:

Noch mehr zum Thema „Sei UnPerfekt“ gibt es bei der Blogparade von Jutta Held zu entdecken.

Link zum Blogbeitrag: http://angela-kadereit.de/2016/04/27/warum-perfekt-sein-wenn-man-auch-spass-haben-kann/

Wie du der Perfektions-Falle entkommst und dabei perfekt bist

von Claudia Münster, http://claudiamuenster.de/

Meine virtuelle Freundin Anna hält einen Vortrag vor einer ausgewählten Gruppe von Architekten und präsentiert ihre Version der Innenstädte 3.0 . Mit Dachgärten, die mit ihrem Grün beruhigende und inspirierende Impulse geben. Mit Luft, die von dem betörendem Duft von Flieder, Lilien und Lavendel erfüllt ist.

Und dann passiert es – Speakers Alptraum: Ein Blackout.

Anna hat den Faden verloren, verhaspelt sich, findet nicht die richtigen Worte

und

sie lacht.

Anna lacht über diesen Alptraum, flicht ihr Erleben in den Vortrag ein und zieht die Zuhörer in ihren Bann.

Der Vortrag ist nicht so gelaufen, wie es geplant war. Aber er war deshalb nicht weniger gut. Alle Anwesenden gratulieren Anna nachdem sie den Vortrag beendet hat. Gratulieren zu ihrem Vortrag, aber noch viel mehr zu ihrer Fähigkeit unperfekt zu sein. Spontan, sich annehmen in der der eigenen Un-Perfektion und bereit, die neue Situation anzunehmen.

Was soll’s? Es ist nur ein Vortrag.

Ich und mit mir ganze Heerscharen von Perfektionen wären so gern wie Anna. UnPerfekt.

Ein gutes Ziel. Ein sehr gutes Ziel. Ein Ziel, dessen Erreichung dich weiterbringen würde. Aber wie soll das funktionieren? Die Blogparade von Jutta Held nehme ich als Anregung, in dieses Thema einzusteigen.

Wie kommst du aus Perfektion-Falle?

Warum willst du perfekt sein

Perfektion.

Laut Wikipedia ein Zustand, der den Peak erreicht hat. Verbesserung ist nicht mehr möglich. Vollkommene Befriedigung und Zufriedenheit. Makellos.

Es gibt 1000 Bücher, Ratgeber und Studien und alle sagen dir das Gleiche: Verlass die Perfektions-Falle.

Die (Sehn)sucht nach der Perfektion macht krank. Du kannst schlecht abschalten.

Diese offensichtlichen Gründe sind das kleine 1 x1 von Coaches, Psychologen und Volkesstimme.

Und auch die offensichtlichen Gründe sind jedem klar. Du hast

Angst vor Ablehnung
Angst zu versagen
ein geringes Selbstwertgefühl

Und wir wissen auch alle, dass sich das Selbstwertgefühl, dass einer DER Faktoren dafür ist, ob du komplett in die Perfektions-Falle tappst, in den prägenden ersten Jahren der Kindheit entwickelt.

Das ist alles altbekannt. Bringt dich nur zum Gähnen und müsste nicht neu als Artikel geschrieben werden.

Du und ich, wir wissen, dass es falsch ist, nach Perfektion zu streben. Wir wissen, dass es uns lähmt. Dass uns dieses Bedürfnis starr und unflexibel macht. Wir wissen Gründe und Ursachen.

Wenn dich ein Perfektionist fragt, ob er loslegen soll, obwohl er noch nicht zufrieden ist mit seinem Projekt, wirst du ihm mantra-artig die Standard-Radschläge geben:

„Geh raus."

„Better done than perfekt."

Ja, ja, ja. Aber das gilt nicht für dich. Denn dieses Gefühl perfekt sein zu wollen, ist so sehr da.

Vermeintliche Wege aus der Perfektion

Mit der Strategie des Kopfmenschen zwinge ich mich gelegentlich dazu Dinge zu tun, die unperfekt sind. Mit einem vermeintlichen Augenzwinkern. Stehe nach außen scheinbar zum Un-Perfektsein. Doch in meinen Inneren will ich immer noch perfekt sein, die Dinge perfekt tun und fehlerfrei sein. Denn natürlich sind diese frühkindlichen und gesellschaftlichen Prägungen nicht mit einem guten Blogartikel oder einer Coaching-Stunde erledigt.

Denn der Schmerz vor Ablehnung und die Sucht zu gefallen, sitzt sehr viel tiefer. Tim von Mymonk beschreibt diesen Schmerz mit einer Präzision, die der Punktlandung einer A380 auf dem Segelfliegerplatzplatz in Ovelgönne gleichkommt.

„Wenn Du wüsstest, wie ich wirklich bin. Du würdest mich genauso wenig mögen wie ich mich selbst mag. Das ist meine Angst."

Und für diesen tief sitzenden Schmerz, diese Angst nicht zu genügen, braucht es mehr als ein paar gut gemeinte Ratschläge.

Es braucht ein Feuerwerk an wirkungsvollen Tipps, Tricks und Learnings um aus dieser Sucht-zu-gefallen-Falle zu entkommen. Worte, die dein Herz

erreichen. Erkenntnisse, die tiefer gehen. Und Learnings, die es dir ermöglichen, DICH zu präsentieren. Und nicht die Fiktion des Unperfekten, die du konstruiert hast, um unperfekt zu erscheinen.

Und hier sind meine ultimativen Mindsetter, die über Kopf und Seele gehen und so die Versöhnung mit dem ICH wirklich leichter machen. Denn sie drücken die Knöpfe des Perfektionisten: kleine Eitelkeiten, großen Sorgen und Ängste.

Perfektion ist okay

Entspann dich. Du willst perfekt sein.

Das ist komplett okay.

Auch wenn die Welt der Persönlichkeitsentwicklung angesichts dieser These aufschreien mag. Aber das Streben nach Perfektion ist nicht per se schlecht. Tatsächlich brauchst du in bestimmten Berufen genau dieses Streben. Immer mehr, immer tiefer, immer weiter. Oder wünscht du dir einen Forscher, der satt und entspannt seine komplett desaströsen, ungenauen, sehr unperfekten Forschungsergebnisse in die Welt hinaus lässt?

Nein, in bestimmten Berufen brauchst du dieses Streben nach Perfektion und Präzision, nach Fehlerlosigkeit.

Also verachte dich nicht dafür, wenn du aus deinem tiefsten Inneren nach Perfektion strebst.

Perfektion ist langweilig

Perfektion ist Stillstand. Perfektion ist langweilig.

Hast du schon mal die Mona Lisa angeschaut? Wie lange fasziniert dich dieses Bild? Dieses Bild, das alle Anforderungen im Hinblick auf Komposition, Farbgebung, Stimmung und Kontext erfüllt? Mich langweilt es, wenn ich es lange genug anschaue. Ich kann mich nicht daran reiben. Nichts stört mein Auge, meinen Geist.

Nein, ich will nicht das künstlerische Genie von Leonardo, dem Universal-Genie in Frage stellen. Aber dennoch ist die gute La Gioconda ein kleines bisschen fad. Hätte Mona Lisa einen Pickel auf der Nase würde sie mich mehr faszinieren.

Perfektion ist Stillstand

Ich hatte in den 80-igern das perfekte Outfit: eine schwarze Leggings, ein neon-pinkes knielanges T-Shirt, dass ich auf der Hüfte geknotet trug. Dazu einen hohen Zopf mit Dauerwellenlöckchen auf dem rechten Oberkopf. Meine Freundin Claudia – die im Partnerlook natürlich das gleiche Outfit trug – und ich waren uns sicher, dass wir das perfekte Outfit trugen. Wir waren cool, wir hatten den ultimativen Geschmack und es würde nie ein besseres Outfit für den Samstagabend geben. Alles war perfekt.

Wie schade, dass es niemanden gab, der uns sagte, dass Perfektion subjektiv ist.

Und wie schade, dass uns niemand sagte, dass Perfektion Stillstand ist. Was heute noch der perfekte Film ist, kann den Zuschauer von morgen langweilen. Ist zweitklassig.

Perfektion ist eine Illusion. Ist nicht objektiv.

Die wahre Perfektion liegt im Prozess. Darin, anzuerkennen, dass es nichts Perfektes gibt. Ein Ergebnis, das nur in unserer Fantasie und unseren Träumen existiert. Und je schneller du akzeptierst, dass nicht Perfektion sondern Entwicklung das Ziel ist, um so besser für dich. Und umso schneller kannst du dich zurücklehnen und das Leben genießen.

Das ganze Gestrampel nach der Perfektion kannst du dir also sparen.

Provoziere dich mal selbst

Was sind deine Lieblings „Ich-bin-perfekt“ Fantasien? Der perfekte Blogartikel? Die spannungsgeladene und lösungsorientierte Präsentation? Der ultimative Elevator Pitch oder auch die atemraubende Geburtstagstorte für dein Nesthäkchen?

Dann hör mir mal gut zu: vergeig es. Mach es ganz bewusst und tue dein Bestes dazu, dass es nicht klappt, dass es schlecht wird.

Schreib einen langweiligen Artikel, voller Fehler, schlecht recherchiert und überflüssig. Backe die Torte für dein Kind mit Salz statt mit Zucker. Vergeig die Präsentation, zieh dir eine Bluse mit Flecken an. Und stottere auf dem nächsten Netzwerktreffen mit knallrot angelaufenem Gesicht herum.

Stell dir diese Situation bildlich vor. Spüre, wie dich alle anschauen, alle peinlich berührt schweigen und dich dann verlegen stehen lassen. Hast du dieses Gefühl vor dir?

Und jetzt geh noch einen Schritt weiter. Du sitzt Abends mit den Menschen zusammen, die dich lieben. Und was werden diese Menschen tun? Werde sie überlegen dich zu verlassen, weil du so unperfekt bist? Sind sie entsetzt DICH zu sehen?

Nein, sie werden dich umarmen, dich vielleicht ein bisschen aufziehen, mit dir lachen und dann mit dir über die Dinge reden, die wirklich wichtig sind.

Der Perfektionist steigt perfekt aus

Vergiss nie wer du bist: Mrs oder Mr Perfekt. Natürlich willst du auch den perfekten Ausstieg aus dem Perfektionismus hinlegen. Aber du bist nicht irgendwer. Du macht die Dinge eben … perfekt. In deiner Sucht alles perfekt zu machen, wirst du dir auch bei diesem Schritt – nämlich dem Ausstieg aus der Perfektions-Falle – selbst im Weg stehen.

Also, nimm noch mal die vorherigen Schritte und verinnerliche sie. Fühle die Erleichterung. Und vergiss, was außen ankommt, mach es es dir intellektuell bewusst oder meditiere es dir herbei. Aber mach keine Mission daraus. Versuch es halt einfach. Und wenn es nicht klappt, versuchst du es das nächste Mal.

Es ist keine Aufgabe. Es gibt keine Punkte.

Und wenn du es mal fakest, ist das auch okay. Denn du wirst dennoch erleben, dass die Welt im Angesicht deiner unperfekten Performance nicht untergegangen ist. Und du wirst es genießen. Zuerst ein bisschen und beim nächsten Mal dann schon etwas mehr.

Akzeptiere es, du bist du und wirst nie ganz aufhören nach Perfektion zu streben. Nimm dennoch die Hilfestellungen und sag dir einmal am Tag: Ich werde niemals perfekt sein.

Niemals.

Perfektion ist also ein Paradoxum. Eine Illusion. Darum brich einfach mit deiner Sucht nach Perfektion. Probiere das Unperfekte. Spiele mit den Vorstellungen. Erschrecke dich über das Unperfekte. Genieße das Unperfekte. Und ja, das ist schwer, denn du musst Dinge von dir akzeptieren, die du nicht magst. Das geht uns allen so. Schluck die Kröte und lass uns die Pizza bestellen für einen super gemütlichen Abend.

Alles ein Spiel, eine Illusion. Lass es einfach los. Du bist in einem unendlichem Kreislauf und du wirst nie ankommen. Nie ankommen bei deiner Vision von deiner eigenen Perfektion. Lass los.

„Hab keine Angst vor der Perfektion, denn du wirst sie nie erreichen.“ Salvador Dali

Deshalb sei einfach smart statt perfekt und sage dir – wann immer dich dein ganz persönlicher Perfektion-Dämon reitet:

Gut ist auch genug.

Deine – definitiv und ganz und gar – unperfekte – aber wäre so gerne perfekt –

Claudia

Link zum Blogbeitrag: http://claudiamuenster.de/wie-du-der-perfektions-falle-entkommst-und-dabei-perfekt-bist/

Wenn Blogger sich nicht trauen — Die Angst vor der Veröffentlichung

von Sven Lennartz, https://conterest.de/

Kennst du das auch? Die Angst vor dem nächsten Beitrag … Besser gesagt vor dessen Veröffentlichung. Ich habe sie jedes Mal.

Hier sind die Gedanken, die ich mir darüber gemacht habe.

Je näher meine Hand den Mauszeiger in Richtung des Veröffentlichen-Buttons rückt, desto unsicherer werde ich. Soll ich das jetzt wirklich machen? Taugt der Beitrag überhaupt? Ich hab doch bestimmt etwas vergessen. Ich sollte wohl besser noch mal drübergehen. Oder ein anderes Posting vorziehen.

Ach, hätte ich doch etwas Harmloseres geschrieben … Eine niedliche Linkliste zusammengeklöppelt, da hätte ganz bestimmt niemand etwas zu kritisieren …

ZÖGERN ALS CHANCE

Routine scheint eine Möglichkeit zu sein, mit dem Problem umzugehen. Aber Routine reicht nicht. Ich kann noch so viel geschrieben und publiziert haben, es bessert sich einfach nichts. Vielleicht ist – wenn mir der blaue Button keine Überwindung mehr abfordert – der Tag gekommen, das Bloggen an den Nagel zu hängen. Denn wenn es einem schnuppe ist, dann schreibt man vielleicht auch so – scheißegal nämlich.

Übrigens gibt es ein WordPress Plugin. Es heißt **Pre-Publish Post Checklist** und arbeitet mit einer Liste, die du selbst anlegen kannst. Siehe **Geniale WordPress Plugins, die kaum jemand kennt**. Dort trägst du die Dinge ein, die du bevorzugt vergisst. Meist sind das allerlei Kleinigkeiten, die man auch hinterher noch ändern kann. Das Plugin löst die eigentliche Misere zwar nicht, aber hilft schon mal.

Es ist wie mit dem Lampenfieber. Es heißt, ein Schauspieler brauche das, wenn er gut sein will. Es gehört auch die Angst zum Leben 😱😱😱. Da ist es nur natürlich, sich zu fürchten. Das hält wach. Schärft die Sinne. Und tut manchmal weh.

Das Zögern vor dem letzten Schritt ist also etwas Normales. Es ist uns die **Chance** noch einmal innezuhalten und nachzudenken. Das Gefühl mag ausgeprägter sein, wenn es um etwas Persönliches geht. Wenn es Fotos und Wahrheiten enthält. Wenn Herzblut drin steckt. **Wenn einem etwas wichtig ist, ist die Unsicherheit am größten.**

Gelegentlich braucht ein Posting eine Reifezeit – auch dieses. Ich habe letztlich drei Wochen bis zur Veröffentlichung gebraucht. Ich hab es mir immer wieder vorgenommen, es umgeschrieben, erweitert und gekürzt und geändert, bis es dann vielleicht hoffentlich passt. Doch perfekt ist es nie. Je früher man sich das eingestehen kann, desto eher kann der finale Klick erfolgen.

Auch Zweifel sind Reichtümer. Sie zeigen, dass jemand aus verschiedenen Richtungen denken kann. Meine üblichen Bedenken hatte ich schon, als ich mit diesem Text begann. Mir schien das Thema nicht genug herzugeben. Was könnte ich schon darüber schreiben? Was macht man in solchen Fällen? Einfach loslegen natürlich. Und gucken, was man hinbekommt, man

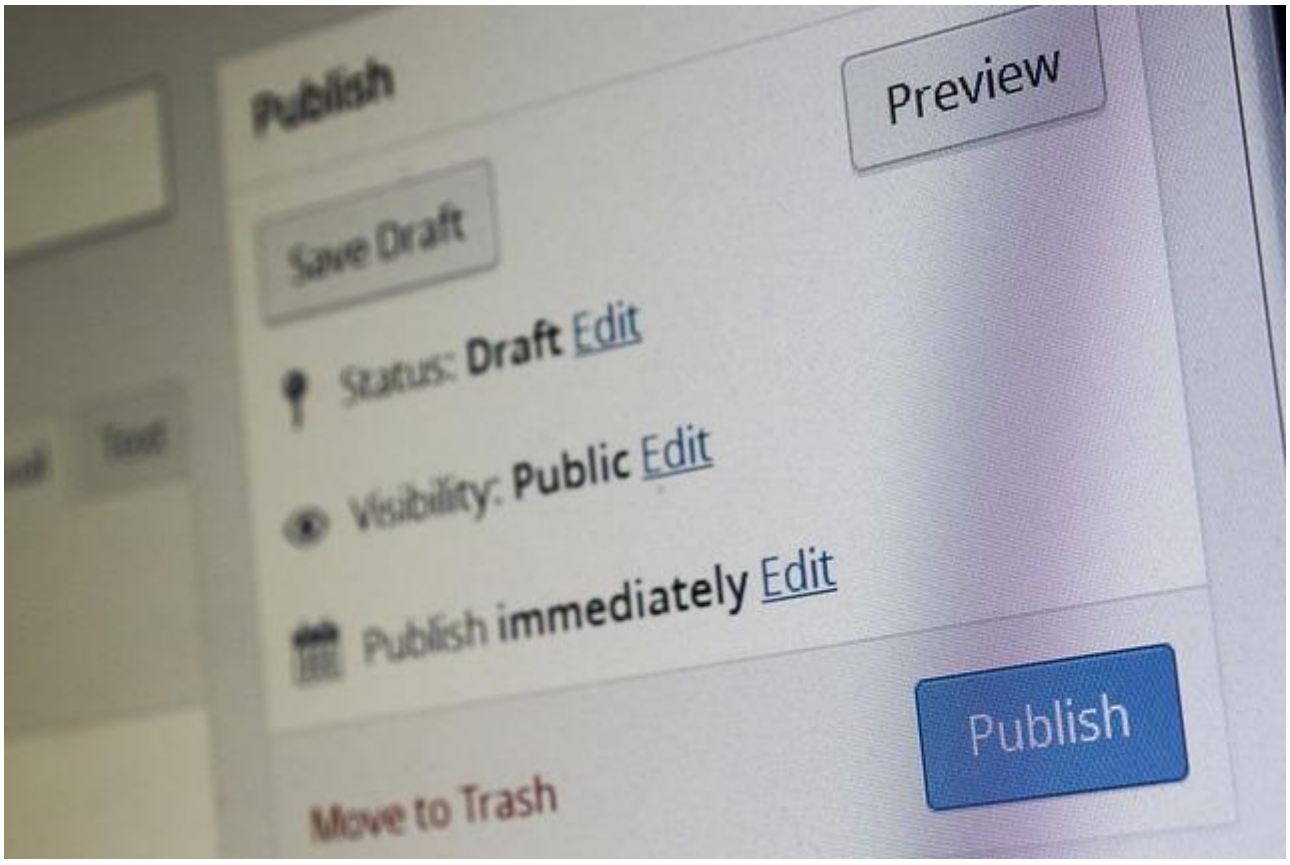
hervorzaubern kann. Und wie so oft, steckt mehr in einem drin als gedacht. Der menschliche Geist ist eine Tiefsee.

Trolle haben es gut, sie können im Schutz der Anonymität ihrem dunklen Hobby frönen. Unsereins steht mit vollem Namen ein. Das macht schon mal zögern. Aber an irgendeiner Stelle muss man ins Risiko gehen und es dann einfach machen.

WOVOR HABE ICH EIGENTLICH ANGST?

Zuerst vor den Reaktionen der Leser. Ich könnte mit meinen Ansichten und Zeilen in deinen Augen grob danebenliegen und mir heftig Kontra abholen. Ja, ich könnte abgelehnt werden. Aber niemand möchte abgelehnt werden. Gerade dann, wenn man ein bisschen was riskiert. Sei es thematisch, argumentativ, emotional oder im Ausdruck.

Tatsächlich passiert es weniger häufiger als befürchtet. Glücklicherweise, denn andersrum wäre auch schlimm.



Manchmal fürchte ich mich davor, dich zu verprellen. Ein neues Stück könnte falsch verstanden werden. Du könntest ein Posting in den falschen Hals kriegen und dann in den Kommentaren ablästern. Und jeder sähe das. Es ist öffentlich und bleibt auch da. **Zensur** habe ich mir verboten.

An dieser Stelle kommt die **Schere im Kopf** zum Einsatz. Man überlegt sich vorher ob man etwas so schreiben will oder überhaupt darf. Bestimmt wird manch ein Thema begraben, weil man zuviel Angst davor hat. Schade, vielleicht wäre ein grandioses Posting herausgekommen.

Nimmt man mir dieses Thema ab oder lass ich's gleich ganz? Darf ich bestimmte Ausdrücke verwenden, mit denen ich mich möglicherweise in eine ungünstige politische Ecke bugsiere ohne dorthin zu wollen? So etwas geht heute schneller als gedacht. Darf ich fluchen und dreckig daherreden? Das schreibt mir keiner vor. Aber wie ist das eigentlich mit dem Jugendschutz? Kommen mir dann erboste Mütter nach?

KRITIK TUT WEH, ABER MACHT SIE UNS ZU BESSEREN BLOGGERN?

Angst vor Pannen dürften manche Blogger haben. Das geht schon los mit der Rechtschreibung. Da draußen hocken Kreaturen, die warten nur darauf ein unschuldiges Blog mit winzigen Fehlern in die Finger zu kriegen, um in einem brutalen Akt der Verwüstung gnadenlos darüber herzufallen.

Man könnte Fakten verwechselt haben, sich mangelnder Recherche schuldig machen, Links vertauscht oder Bilder verbummelt haben. Oder versehentlich Teile des Textes gelöscht – wie dumm ist das denn? – oder Notizen zum eigenen Gebrauch dringelassen haben. So in der Art. Vielleicht kennst du das …

PERFEKTION IST NICHT GEFRAGT

Wie genau muss man arbeiten, damit etwas gut ist? Alles dreimal durchgucken oder dreizehnmal? Und es reicht doch nicht. Mit ein paar Fehlern muss man halt leben. Blogs werden geschätzt, weil sie eben nicht perfekt sind.

Man will authentisch sein und fragt sich, wie das geht.

Ich will es gewagter formulieren und behaupte: Ist dein Blog zu glatt und zu gut, dann müsstest du absichtlich eine Portion Unordnung reinbringen. Absolut akkurat aufgeräumte Wohnungen sind schließlich auch langweilig. In denen mag niemand wohnen. Die sind für skandinavische Möbelkataloge gedacht. Da müsste man mal mit dreckigen Schuhen durch …

Man darf und sollte Ansprüche an sich selbst stellen. Das finde ich richtig. Aber übertreibe es bloß nicht damit. Wer von sich selbst Perfektion verlangt, wird wahrscheinlich nicht weit kommen und daran scheitern. Oder nie Spass haben.

Aber nicht jedem ergeht es so. Hier und da ist das Publizieren Routine. Anderswo ist es einfach eine technische Sache, bei der nicht viel schief gehen kann, weil man eh nichts riskiert, da man nur Bekanntes aufkocht oder trockene Fakten verarbeitet.

Dann gibt es da noch die coolen Typen, denen das alles nichts ausmacht: Smarte Marketing Checker, ledrige Blog Cowboys oder schnöselige Bloggerbitches mit einem Glas Schampus in der Hand, die nicht tippt – Ach, keine Ahnung, ich kenne von denen niemanden.

WAS TUT MAN DAGEGEN?

Gar nichts. Leben wir damit! Weil das so ist, denke ich, dass jeder, der sich traut auf „Veröffentlichen“ zu klicken, letztlich ein mutiger Mensch ist. Jeder, der sich durchringen kann, der Welt etwas mitzuteilen und damit etwas von sich preisgibt, hat Respekt verdient. Blogger sind mutige Blogger, wenn sie sich trauen.

Und mancher Text bleibt besser für immer verborgen.

Dieser Beitrag nimmt Teil an der Blogparade Sei Unperfekt von Jutta Held.

Link zum Blogbeitrag: https://conterest.de/angst-vorm-bloggenr-sich-trauen/

Ein Plädoyer für deine vollkommene Unvollkommenheit

von Anika Fischer, http://anikafischer.com/

Kennst du die Angst, dich mit etwas zeigen zu müssen, dass in deinen Augen noch nicht perfekt ist?

Du hast eine Deadline für die Abgabe eines Projektes. Der Zeitpunkt kommt näher und näher. Dein Stresspegel steigt, weil du nicht weißt wie du das Konzept | die Präsentation | den Bericht | die Rede rechtzeitig in für dich vollkommener Weise, so dass du wirklich zufrieden damit bist, fertig stellen sollst…

Oder du machst dich für ein Abend-Event fertig und suchst ewig nach dem passenden Outfit, was machst du nur mit deinen Haaren und das Make-Up, welcher Schmuck…?

Du willst perfekt sein?

Dann wirst du niemals dein Projekt fertig bekommen. Es geht vielmehr ums loslegen und ums weitermachen.

Wann ist dein Aussehen perfekt? Was brauchst du dazu?

Warum willst du vollkommen zu 100 % perfekt sein? Wovor hast du Angst?

Vielleicht Fehler zu machen? Sehr wahrscheinlich.

Wartest du auf den perfekten Mann? Wie geht denn die perfekte Beziehung? Hast du die perfekte Erziehung umgesetzt?

Unser Perfekt-sein-Streben verlangt von uns absolute Gründlichkeit, Genauigkeit und vollumfängliche Akkuratheit. Wir zeigen, dass wir in der Lage sind hundertprozentige Performance zu erbringen und keine Fehler machen.

Das Perfekt-sein* verinnerlichen wir in der Kindheit, weil wir von unseren Eltern verstehen: Du bist in Ordnung, wenn du ALLES richtig machst. Wenn nicht, mögen wir dich nicht mehr.

Die Ästhetik des Unperfekten

In Japan gibt es ein ästhetisches Konzept namens Wabi-Sabi. Es bezeichnet „eine Ästhetik des Unperfekten, welches sich durch Asymmetrie, Rauheit, Unregelmäßigkeit, Einfachheit und Sparsamkeit auszeichnet. Anspruchslosigkeit und Bescheidenheit beweisen Achtung vor der Eigenheit der Dinge.“**

Dieses japanische Konzept der Wahrnehmung von Schönheit akzeptiert in der Kunst die Unvollkommenheit und die Nicht-Dauerhaftigkeit von Dingen. Eine Vase, die zerbricht, wird kunstvoll repariert und erhält dadurch eine neue besondere Schönheit.

Wie wählst du Obst im Supermarkt aus? Suchst du dir die schönsten Äpfel zusammen? Nimmst du die Banane oder Birne auch wenn sie braune Stellen hat?

Das Streben nach makelloser Schönheit nimmt uns den Blick für das Wesentliche. Es bleibt an der Oberfläche, anstatt die Tiefe, die Einzigartigkeit und die Geschichte zu entdecken.

Wenn ich mir vorstelle, dass alles perfekt wäre, dann

> geht der Reiz und die Besonderheit durch die Unterschiedlichkeit und Individualität der Menschen und Dinge verloren.
> erscheint alles gleich und konform.
> erlebe ich Langeweile und uninteressantes.

Authentischer Ausdruck löst zunehmend Makellosigkeit ab. Zum Glück.

Ich empfinde es auch anstrengend, immer schön, gut gelaunt, perfekt, erfolgreich usw. zu sein. Immer zu glänzen und „alles im Griff“ haben.

Wie geht es dir, wenn du die folgenden Aussagen liest?

> Ich will immer alles sehr gründlich und genau machen.
> Meine Aufgaben erfülle ich immer.
> Ich setze Perfektion an die erste Stelle ohne Rücksicht auf Zeit und Kosten zu nehmen.
> Ich möchte Anerkennung für eine absolut fehlerfreie Leistung. Von Anderen erwarte ich das Gleiche.
> Ich rechtfertige mich oft.

Mir wird es ganz schwer im Oberkörper. Ich fühle mich steif und angestrengt.

Die Macht der Erlaubnisse

Wenn du bemerkst, dass du mal wieder etwas perfekt machen willst, dann ERLAUBE dir, dass du das NICHT MUSST.

> Du bist gut genug, so wie du bist.
> Du darfst Fehler machen.
> Du darfst mit Anderen bei Fehlern nachsichtig sein.
> Du brauchst dich nicht stets zu rechtfertigen.

Erlaube dir VOLLkommen UnVOLLkommen zu sein. Erlaube es dir. Du darfst!

Link zum kostenfreien Download – Affirmationen für deine Selbstliebe – http://anikafischer.com/affirmationen-selbstliebe/

Das Pareto-Prinzip

Der Ursprung des Pareto Prinzips liegt bei dem italienischen Ingenieur, Soziologen und Ökonomen Vilfredo Pareto. Er untersuchte um 1906 die Verteilung des Volksvermögens in Italien und fand heraus, dass rund 80 Prozent Vermögen, bei 20 Prozent der italienischen Familien konzentriert war.

Dieses einfache Prinzip unterstützt dich dabei von deinem Drang nach Perfektion abzulassen. Die sog. 80 / 20 Regel bedeutet, dass du mit 20 Prozent Einsatz, 80 Prozent deines gewünschten Ergebnisses erreichen kannst. Nach der Pareto-Regel ist es nämlich so, dass du mit 100 Prozent Einsatz, nicht 100 Prozent Erfolg erzielst. Es sind laut der Regel deutlich weniger Einsatz!

Ich denke es gilt herauszufinden, was deine effizienten 20 Prozent sind. Was hält dich am meisten auf? Lohnen sich die letzten 20 Prozent?

Wir verbringen 80 Prozent unserer Zeit mit 20 Prozent der Menschen, die wir kennen. Das heisst, diese 20 Prozent bescheren uns auch 80 Prozent an Freude, Inspiration und Wohlgefühl.

Mit welchen 20 Prozent der Menschen, die du kennst, möchtest du deine wertvolle Zeit verbringen?

Deine weibliche Vollkommenheit

Wie möchtest du jenseits des Perfektem sein? Wie sieht dein weiblicher Ausdruck aus?

Diese Frage finde ich viel spannender als einem perfekten Ideal hinterherzujagen. Die Art und Weise wie jede Frau ihre Weiblichkeit lebt, ist bunt und unterschiedlich.

Welche der folgende Assoziationen zur Weiblichkeit sprechen oder ziehen dich an?

Wild, sanft, zart, weise, feurig, kraftvoll, leidenschaftlich, erdig, zerbrechlich, hingebungsvoll, schön, fließend, humorvoll, kreativ, neugierig, spielerisch, ausgedrückt, erotisch, attraktiv, erfahren, tief, still, laut, ruhig, energetisch, lustvoll, …

Suche dir die für dich stärksten Wörter heraus und mach dir bewusst:

Sie spiegeln dir die Qualitäten wieder, die in dir sind. Du bist bereits, was du gerade gewählt hast.

Anika

Meine persönliches Fazit

Das Fazit habe ich formuliert als ich so richtig im flow und mit dem Thema „unperfekt sein“ verbunden war:

Mir geht es nicht darum perfekt zu sein. Weil ich jetzt raus gehen will. Ich will dich jetzt mit meinen Inhalten erreichen. Mir geht es um die Messages, die ich transportieren will.

Ich warte nicht darauf bis ich perfekt bin, bis ich fertig bin, bis sich alle Fehler korrigiert habe. Ich beginne jetzt.

Ich bin auf dem Weg und ich gebe mein Bestes. Und dabei bin ich total unperfekt und komme mit allerhand Fehlern daher.

Und ich bin mir sicher, dass du das auch tust: Das du immer dein Bestes gibst. Und ich wünsche mir für dich, dass du jetzt loslegst: Liebe dich selbst, so wie du bist!

Hör´ auf perfekt zu sein. Erlaube dir etwas fertig zu machen. Es abzugeben. Zu Ende zu bringen. Auch wenn es noch nicht hundertprozentig ist.

Ich möchte, dass du jetzt startest. Das Leben findet jetzt statt. Darauf zu warten das etwas vollkommen ist, das etwas vollumfänglich erfasst ist… dieser Zeitpunkt wird vermutlich niemals kommen.

Aber dein Leben findet jetzt, hier, in diesem Moment statt.

Ich möchte das du jetzt beginnst und aufhörst, dich selber aufzuhalten und dich selber damit zu sabotieren was noch nicht fertig ist.

Du brauchst diese wichtige weitere Ausbildung nicht. Diesem Mann fehlt auch nicht noch dies und das. Du musst auch nicht das und jenes noch erledigen.

Starte jetzt. Das Leben ist viel zu kurz, um deine wertvolle Zeit mit Perfektionismus zu verschwenden. Lebe jetzt.

Lass uns Spaß haben.

Lass uns Freude haben.

Lass uns jetzt unser Leben rocken.

Lass uns das tun wozu wir Lust haben.

Lass uns nicht von „ich will perfekt sein“ und „ich trau mich sonst nicht“, „ich werde dafür verurteilt und abgelehnt“ aufhalten.

Alles Liebe,

Anika

Dieser Artikel ist mein Beitrag zur Blogparade „Sei unperfekt“ von Jutta Held.

* Weitere Ausführungen zum Antreiber Sei Perfekt findest du in diesem Standardwerk der Transaktionsanalyse.

** Wikipedia

Link zum Blogbeitrag: http://anikafischer.com/perfekt-unvollkommen/

Dein Leben ist schon perfekt

von Nicole Bailer, http://www.nicole-bailer.de/ -Videobeitrag -

Was, das glaubst du mir nicht? Dann lehne ich mich mal ein bisschen aus dem Fenster und behaupte das einfach.

Wie es dazu kommt? Nun, Jutta Held hat mich zu ihrer Blogparade „sei unperfekt“ eingeladen und so entstand folgendes Video (mit meiner frechen Behauptung):

Schaue Dir das Video an – hier der Link - Dein Leben ist schon perfekt - wann verstehst du das endlich?

Anmerkung – Jutta Held – dieses persönliche und ergreifende Video musst Du Dir selbst anschauen, um zu verstehen, was Nicole meint mit „dein Leben ist schon perfekt“.

Ich möchte dir wirklich noch einmal folgendes ans Herz legen:

Die Art von Perfektion, die wir Menschen anstreben gibt es nicht!
Du bist ein Unikat und keine Kopie!
Dein Leben / deine Einstellung zum Leben dient als Schablone für deine Kinder
Was möchtest du am Ende deines Lebens sagen können? Alle waren zufrieden mit dir oder DU hattest ein erfülltes und glückliches Leben?!

Mein im Video erwähntes Buch (Mama ist unPerfekt: Der Mutmacher für alle Mütter) gibt es hier bei Amazon zu bestellen: http://amzn.to/1rrwyEM

Ich weiß, es ist nicht immer einfach und gerade wenn wir fest in eine Familie eingebunden sind fallen uns Veränderungen schwer. Doch wenn nicht jetzt – wann dann? Worauf möchtest du noch warten? Wenn du Hilfe bei deinen Themen suchst, um mehr Klarheit – Fokus und Gelassenheit in dein Leben zu integrieren, dann kannst du hier Kontakt mit mir aufnehmen. *

Ich wünsche dir eine wundervolle Zeit und viele Momente, in denen du deiner wahren Schönheit und Einzigartigkeit begegnen darfst.

Deine Nicole

Link zum Blogbeitrag: http://www.nicole-bailer.de/dein-leben-ist-schon-perfekt/

*Anmerkung – Jutta Held:
Text aus Original-Beitrag geändert in Abstimmung mit Nicole.

Bist du immer noch perfekt oder lebst du schon?

von Silvia Heimburger, http://silviaheimburger.com/

In den letzten Tagen habe ich vermehrt bei mir gespürt, dass mich dieses Thema mal wieder antriggert. Perfekt sein – etwas perfekt erledigen oder gar das perfekte Business starten. Mit diesem Blogartikel nehme ich an der Blogparade von **Jutta Held** zum Thema **„Unperfekt sein“** teil.

Bist du immer noch perfekt oder lebst du schon?

Auch als ich für den „Liebster Award“ nominiert wurde, erschienen da zweimal Fragen wie ich mir etwas perfekt vorstelle. Und da wurde mir bewusst, dass sich bei diesem Wort in mir alles sträubt. Geht es dir genauso?

Ich wollte wissen warum das so ist, was mich genau stört und vor allem wo für mich das Geschenk darin liegt. Denn immer wenn uns etwas so richtig stört, dann haben wir da noch einen ganz großen Anteil drin. Sprich, etwas möchte sehr wohl noch perfekt sein, in meinem Falle also.

Wenn ich ganz ehrlich bin, habe ich mich schon ein wenig geziert mich mit der perfekten Silvia auseinanderzusetzen. Doch vielleicht kennst du das auch von dir, wenn dich etwas nicht mehr loslässt. Du wirst immer wieder daran erinnert, bis du dich dem Ganzen stellst.

Perfekt sein – was ist das eigentlich?

Perfekt sein, das wurde mir mit Sternzeichen Jungfrau sowieso immer nachgesagt. Vor Jahren lief ich diesem Idealbild echt immer hinterher. Perfekt organisiert, perfekter Haushalt, perfekt im Umgang mit meinen Kindern, in der

Erziehung, perfekt im Beruf. Also alles tip top. Doch in der Wirklichkeit sah das oft ganz anders aus. Ich war pausenlos im Stress und zwar nicht nur äußerlich, sondern hauptsächlich innerlich. Und das macht einen wirklich fertig. Und zudem ist es ja auch eine Maske, die man versucht immer aufrecht zu erhalten.

Für mich kam irgendwann der Zeitpunkt, um weicher zu werden. Ja genauso möchte ich es nennen, denn so hat es sich angefühlt. Mein Haushalt durfte auch mal nicht top aufgeräumt sein, wenn Besuch kam. Das war früher ein absolutes No go. Und ich konnte mich auch bei meinen Kindern darauf einlassen, dass ich auch mal müde war, dass ich nicht alle Hausaufgaben verstanden habe und ihnen eine Hilfe sein konnte. Und die Welt ist deshalb nicht untergegangen, nein sie haben es doch tatsächlich selbst geregelt bekommen und ihre eigenen Stärken entdeckt. Ja und im Beruf, das war irgendwie eine harte Nuss muss ich sagen. Ich war noch angestellt, als Alleinkraft im Verkauf. Da hatte ich schon die perfekte Kontrolle, so dachte ich. Aber auch da fing es nach und nach zu bröckeln an, meine Kraft, mein Wohlbefinden und auch meine Begeisterung waren dahin.

Und dann wollte ich nicht mehr perfekt sein – ich wollte ICH sein. Einfach die Kontrolle loslassen und meinetwegen im Chaos versinken

Und da erkannte ich, dass das echt eine große Angst von mir war. Dieses Chaos, das ich dann überall erwartet habe, sobald sich die perfekte Silvia verabschiedet. Und welch eine Überraschung – das Chaos blieb doch tatsächlich aus.

Unperfekt – und viele Türen öffnen sich

Doch es hat sich etwas ganz anderes daraus entwickelt. Nämlich ein Leben, das spontan sein darf, das mich immer wieder neu überraschen kann. Und ich kann mich zeigen, auch „unperfekt“ und stosse nicht auf Ablehnung sondern im Gegenteil, auf offene Türen und Wärme. Es hat auch ganz viel mit wiedergefundener Lebensqualität zu tun. Ich konnte mich mehr meinem Innenleben zuwenden und wenn dort, in meiner Seelenwelt alles passt, im

Einklang ist, dann fällt mir das Umsetzen im außen sehr viel leichter, auch ohne Perfektionismus. Dann überrasche ich mich manchmal selbst mit meinen Ideen ☺.

Vielleicht hast du dich da irgendwo auch wiedergefunden. Und vielleicht fällt es dir auch manchmal schwer gerade das, was uns schon so lange begleitet und was ja auch oft als Tugend dargestellt wird, ein bißchen loszulassen. Doch ich möchte dich ermutigen, wirklich genauer bei dir hinzuschauen und vor allem auch hinzufühlen. Was tut dir wirklich gut, und wo ist es einfach überzogen, anerzogen und unangebracht.

Es behindert dich auch sehr in deiner Entwicklung. Denn ich habe bei mir gemerkt, dass ich oft lieber gar nichts Neues ausprobiert habe, aus Angst, dass ich es nicht perfekt hinbekomme. Als ich dieser Angst wirklich einmal begegnet bin und mich nicht mehr auf das gewohnte Spielchen eingelassen habe, war ich doch sehr erstaunt, wie frei mich das macht.

Und genau dieses Gefühl von Freiheit, das liebe ich sehr. Doch anscheinend habe ich mich in der letzten Zeit mal wieder etwas zu sehr in die andere Richtung bewegt. Wie ich jetzt da wieder herauskomme? Zuerst war ich schon etwas verwirrt, eben weil ich dachte, dass es doch schon mehrmals angeschaut und damit auch erledigt ist.

Dann wurde mich bewusst, dass ich durch meine Energiearbeit, durch meine Seelenverbindung immer wieder auf eine neue Ebene gelange. Und genau dort, auf dieser Ebene erscheint dann einfach wieder das Thema, das gerade für mich aktuell ist. Auch wenn ich es zu einem früheren Zeitpunkt schon einmal angeschaut habe.

Doch jetzt stehe ich an einem anderen Punkt in meiner Entwicklung – ein anderer Blickwinkel tut sich auf

Und genau das ist mein Geschenk. Vielleicht kann man es am besten so erklären, als ob man einen Berg hinauf wandert. Du kannst dein Thema gleich ganz unten anschauen, da kannst du einiges lösen, aber du hast noch nicht die Weitsicht. Und dann wanderst du immer weiter hinaus und deine Sicht wird

besser. Dein Thema, das dann gerade aktuell bei dir ist, lässt sich leicht wandeln und erlösen.

Doch es ist immer wichtig, sich nicht wegzudrehen, sondern mutig Ja zu sagen. Hey – es geht um dein Leben und das kann einfach niemand für dich machen. Wenn dir deine Freiheit wichtig ist, wenn du gerne deine SeelenGaben leben möchtest in ihrer vollen Bandbreite, dann lass dich führen. Du spürst den Ruf tief in dir drin. Es ist der Ruf deiner Seele.

Ich würde mich sehr über einen Kommentar von dir freuen, denn bestimmt kennst du das auch – perfekt – nicht perfekt – ja was denn nun!

Herzensgrüße

Silvia

P.S. Im Herbst wird es wieder den Workshop „SeelenZeit für dich“ geben und da hast du so richtig die Möglichkeit, deine SeelenGaben zu erwecken und auch der Welt zu zeigen. Wenn du Interesse hast- vergiß nicht, dich für meinen Newsletter einzutragen.

Erhalte das Gratis-Ebook „4 Schritte in dein erfülltes, selbstbestimmtes Leben“

Anmerkung – Jutta Held – das Gratis-Ebook bitte direkt auf der Webseite von Silva Heimburger anfordern.

Der Link zum Blogartikel: http://silviaheimburger.com/bist-du-immer-noch-perfekt-oder-lebst-du-schon/

Wenn ich mein Business heute nochmal von 0 starten müsste – Meine 4 besten Tipps

von Mara Stix, http://marastix.com/

Als ich mein **Online Business in 2014 gestartet habe** war die Situation auf dem Markt noch eine ganz andere als heute. Es gab viel weniger Frauen, die in dieser Nische aktiv waren und es gab viel weniger **Erfahrungswerte** von Frauen, die diesen Weg bereits erfolgreich gegangen waren. Es gab viel weniger gute Software-Tools und die häufigste Frage war:

„Ein Online Business?! Was soll denn das sein?? **Davon kann man leben??“**

Worte wie Nische, Positionierung, E-Mail Liste aufbauen und Webinare waren für die meisten Coaches und Trainer völlige **Fremdwörter**. Und der Markt war weit offen.

Heute ist die Situation ganz anders und ich bekomme häufig die Frage:

„Macht es denn heute noch Sinn, ein Online Business zu starten? Es gibt doch schon so viele! Keiner braucht mich doch mehr!“

Ich sehe das völlig anders. **Ich würde auch heute, in 2016, sofort ein Online Business starten.** Der Vorteil wäre nur, dass ich heute ganz genau weiß, was funktioniert und wie man so ein Business schnell aufbaut. **Meine 4 besten Tipps dazu**, erzähle ich dir in diesem Artikel.

1. Die Strategie, die ich wählen würde

1. Personal Branding

Um ein erfolgreiches Business zu starten, braucht es natürlich die richte **Strategie**. Ein wichtiger Bestandteil der Strategie ist die **Marke**. Eine starke und

beliebte Marke ist schon die halbe Miete und ja, ich bringe das Beispiel von Apple, obwohl das jeder bringt 😉. Aber ich liebe einfach mein iPhone.

Für uns Einzelunternehmer empfiehlt sich der Aufbau von so einer Marke allerdings nicht. Außer du hast zufällig ein paar Millionen, die du in den Markenaufbau investieren willst ;-).

Stattdessen **machst du dich einfach selbst zur Marke**! Nimm deinen **Namen als Domain** für deine Webseite (so wie ich bei marastix.com).

Lasse deine Freunde und Fans über **Social Media** (z.B. Facebook) an deinem Leben teilhaben und stelle deine **Persönlichkeit in den Vordergrund**.

Du bist einzigartig! Niemand kann dir jemals Konkurrenz machen oder dich kopieren! Nutze das!

Wenn du dich offen und **authentisch** zeigst, dann wirst du **sichtbar** und ziehst so die Kunden an, die zu dir passen.

In meinem eBook „Unwiderstehlich Leben: Wie du als Frau mit Online Marketing erfolgreich bist“, erzähle ich noch viel mehr über **Personal Branding** und wie du **erfolgreich ein Business startest**.

2. Klare Positionierung statt „Bauchladen“

Fast alle Unternehmerinnen machen am Anfang den Fehler, dass sie **alles machen wollen** und für alle Kunden da sein wollen. Das macht aber überhaupt keinen Sinn!

Viel besser ist es, wenn du dich **auf eine klare Zielgruppe konzentrierst**, nämlich deine absoluten Wunsch-Kunden. Das sind die Menschen:

> Mit denen du am allerliebsten zusammen arbeiten möchtest UND
> Für die du am allermeisten Wert schaffst

Und dann stellst du dir genau eine Frage:

Was ist das größte Problem, das diese Menschen haben und wie kannst du es am allerbesten lösen?

Der Vorteil ist, dass du nicht mehr versuchen musst zu verkaufen und deinen Interessenten nach zu laufen sondern stattdessen kommen die Menschen zu dir, die deine **Problemlösung brauchen** und diese sind dann auch sehr **gerne bereit, dich gut dafür zu bezahlen**.

3. Fokus auf die E-Mail Liste

Das allerwichtigste, was du für dein erfolgreiches Business brauchst, sind **Kunden**. Ohne Kunden hast du keine Einnahmen und ohne Einnahmen hast du kein Business. Also brauchst du eine Liste mit begeisterten Interessenten (auch „Leads“ genannt). Das sind einfach Menschen, die sich für deine Produkte und Dienstleistungen interessieren, mit denen du Vertrauen aufbaust und die später deine Kunden werden.

Im Online Marketing bezeichnet man das als **E-Mail Liste**. Und nicht umsonst gilt der Spruch:

Das Geld liegt in der Liste!

Ich habe inzwischen über 12.000 Interessenten auf meiner E-Mail Liste, die regelmäßig meinen E-Mail Newsletter bekommen und die sich für mich und das, was ich anbiete, interessieren. Ab einer Liste von ca. 2.000 Abonnenten konnte ich gut von meinem Business leben. Die ersten Kunden habe ich gewonnen, nachdem ich mir eine E-Mail Liste mit 500 Abonnenten aufgebaut hatte.

Das kann übrigens sehr schnell gehen. Natürlich habe ich – wie jeder andere auch – mit einer E-Mail Liste mit null Abonnenten gestartet, allerdings hatte ich schon nach ca. 6 Wochen 500 E-Mail Abonnenten.

Die beste Möglichkeit, um heute schnell Interessenten zu gewinnen und eine E-Mail Liste aufzubauen, ist über bezahlte Facebook-Anzeigen. Dazu gleich mehr.

4. Content-Marketing

Der beste Weg, um eine E-Mail Liste aufzubauen und Interessenten für deine Produkte und Dienstleistungen zu finden, führt heute über **Content Marketing**.

Content Marketing bedeutet, dass du für deine Zielgruppe erstmal interessante Inhalte (Content) gratis erstellst, mit denen du **Vertrauen aufbaust** und **neugierig auf mehr machst**. Der Content dient also als **gratis Kostprobe**.

Der Riesenvorteil ist: Du musst nicht, wie im altmodischen Verkauf von dir sprechen und erzählen, wie toll du bist. Das ist ja irgendwie auch komisch, oder? Sondern du ZEIGST deinen Interessenten einfach, was du kannst, indem du ihnen **kostenlos hilfst**.

Dein kostenloser Content kann z.B. aus einem Blog, Podcast oder Videos bestehen.

Ich empfehle dir heutzutage allerdings kostenlose **Webinare** zu veranstalten. Für mich sind Webinare das **beste Mittel**, um schnell eine Liste mit begeisterten Interessenten aufzubauen.

5. Webinare veranstalten

Ein **Webinar** ist ein Online Seminar, also ein Seminar, das im Internet stattfindet. Der große Vorteil ist, dass es sehr einfach und kostengünstig veranstaltet werden kann und dass du damit **international neue Kunden gewinnen** kannst.

An meinen Webinaren nehmen regelmäßig tausende von Menschen aus mehr als 10 verschiedenen Ländern teil.

6. Bezahlte Facebook-Anzeigen

Im Online Marketing gibt es ganz viele Möglichkeiten, um kostenlos mehr Besucher und Interessenten zu gewinnen: du kannst bloggen, podcasten, eBooks schreiben, Gastartikel verfassen, in Facebook-Gruppen aktiv sein, auf anderen Blogs kommentieren und und und.

Wenn ich allerdings heute nochmal mein Business von null an starten müsste, würde ich gleich viel mehr **auf bezahlte Facebook-Anzeigen setzen**. Du kannst hier mit sehr kleinem Budget, 10-20 € am Tag, sehr viel Reichweite aufbauen und neue Kunden gewinnen. Und die Zeit, die du dir sparst, weil du nicht für kostenlose Besucher sorgen musst, machen die Investitionen mehr als wett.

Allerdings musst du genau wissen, wie das funktioniert! Sonst verlierst du einfach nur viel Geld!

2. Wie ich mein Geld verdienen würde

1. Mit Coaching-Paketen und Dienstleistungen

Viele machen am Anfang den Fehler, dass sie zwar bloggen, auf Facebook aktiv sind und viel Zeit und Energie in ihr Business investieren, aber keine klare Strategie haben, **wie sie mit dem Business Geld verdienen wollen**.

Ein Blog, Podcast oder youTube-Kanal ist ein Marketing-Tool, aber **kein komplettes Business**! Denn diese Angebote sind gratis und du verdienst damit kein Geld! Du brauchst auch **kostenpflichtige Produkte und Dienstleistungen**! Die Frage ist, welche Produkte sind die richtigen?

Wenn ich heute nochmal von null anfangen würde, würde ich mit **Coaching-Paketen** und **Dienstleistungen** starten. Ich würde meine Coachings nicht stundenweise verkaufen, weil ein Paket viel besser ist. Du verkaufst also nicht eine Stunde für 100 €, sondern ein fünfer-Paket für 500 €.

Damit erreichen deine Kunden viel bessere Ergebnisse, weil eine Coaching-Stunde normalerweise alleine gar keinen Sinn macht und du musst so nicht jede Stunde einzeln verkaufen, sondern nur einmal das Gesamt-Paket.

Der Vorteil bei den Coachings ist, dass du nichts entwickeln oder vorproduzieren musst, sondern **du kannst sofort anfangen zu verkaufen**.

Wenn du kein Coach, Beraterin oder Trainerin bist, ist die Alternative hier **Dienstleistungen** anzubieten: Du kannst z.B. Webseiten für deine Kunden erstellen, Texte für sie schreiben, Graphiken für sie erstellen, ihre Facebook-Fanseite betreuen, ihre Videos schneiden oder ihre Fotos bearbeiten. Es gibt hier ganz viele Möglichkeiten. Je nachdem, was **du gut kannst und was dir Freude macht**.

Auch hier ist der Vorteil, dass du sofort anfangen kannst, deinen Interessenten dein Angebot zu präsentieren.

2. Mit digitalen Produkten

Parallel zu dieser 1:1 Arbeit, mit der du sofort Geld in deinem Business verdienst, würde ich jedoch sofort anfangen, etwas aufzubauen, mit dem du die Zeit gegen Geld-Falle verlässt und beginnst nebenberuflich Geld mit digitalen Produkten zu verdienen. Damit meine ich, dass du Geld verdienst, auch ohne auf Stundenbasis zu arbeiten.

Ich habe z.B. mein eBook „Unwiderstehlich Leben: Wie du als Frau mit Online Marketing erfolgreich bist“, geschrieben. Von diesem Buch verkaufe ich ca. 100 Stück im Monat. D.h. ich musste es nur einmal schreiben, aber jetzt habe ich **laufende Einnahmen** für die ich nicht mehr auf Stundenbasis arbeiten muss.

Wenn du nur Coachings oder Dienstleistungen verkaufst, dann hast du **keine Möglichkeit, um deine Zeit zu skalieren**. Wenn dein Stundensatz 100 € sind, dann verdienst du nur 100 €, wenn du dafür mindestens eine Stunde arbeitest (meistens länger, weil es ja auch Vor- und Nachbereitungszeit gibt).

Daher empfehle ich dir so schnell wie möglich, ein zweites Standbein mit digitalen Produkten aufzubauen (z.b. eBooks, Audio-Books, Video-Selbstlernkurse) etc., damit du nicht mehr von deiner Arbeitszeit abhängig bist, um deinen Umsatz zu steigern und mehr zu verdienen.

3. An welchen Mindset-Blockaden ich arbeiten würde

1. Übertriebener Perfektionismus

Was viele neue Unternehmerinnen völlig unterschätzen ist, wie wichtig es ist, an dem eigenen **Mindset** und der eigenen Einstellung zu arbeiten. Viele arbeiten an ihrer Strategie und fragen mich, welche Software und Tools sie verwenden sollen. Viel wichtiger aber ist es, die **mentalen Blockaden** zu überwinden, die dich am Erfolg hindern!

Eine besonders häufige mentale Blockade ist übertriebener **Perfektionismus**! Viele Frauen wollen alles so perfekt haben, dass sie niemals starten, weil eben niemals alles perfekt ist!

Du musst dich trauen, einfach **anzufangen**, noch bevor du „eigentlich“ bereit bist, **bevor es perfekt ist**.

Darum ist diese Blogartikel auch Teil der „Sei unperfekt! Blog-Parade“ von juttaheld.de. Dort findest du noch viele weitere Tipps, um die Angst-zu-starten zu überwinden und dich zu trauen, **unperfekt und glücklich** zu sein. Meine beste Motivation zu diesem Thema gebe ich dir in diesem Video:

2. Geld-Blockaden / Angst vor dem Verkaufen

Es gibt wirklich kein Thema bei dem Menschen so viele **Blockaden** und **negative Glaubenssätze** haben, wie beim Thema **Geld und Verkaufen**. Und dies trifft ganz besonders auf Frauen zu.

Als ich im letzten Jahr ganz offen gesagt habe, dass ich in 2016 Millionärin werden will, hat das einen Sturm aus Zustimmung aber auch ganz offener **Entrüstung** hervorgerufen.

Dadurch ist mir klar geworden, dass **Geld** und die **Beziehung, die wir zu Geld haben**, die Wurzel und das Sinnbild von unseren tiefsten Blockaden und Glaubenssätzen darstellen. Wie wir über Geld sprechen und über Menschen, die Geld haben, ist ein Spiegel von unserem eigenen **Selbstwertgefühl**.

Heute leben wir in einer neuen **Zeitqualität** und ich denke, damit ist es auch Zeit, unsere Geldblockaden zu **durchbrechen** und unsere Geldgeschichte zu **heilen**.

Wie du die **5 größten Geld-Blockaden durchbrichst** und deine Geschichte zu Geld transformierst, das erzähle ich dir in diesem Artikel 🙂

3. Angst sichtbar zu werden

Sehr häufig begegnet mir folgende Situation: Ich lerne Menschen kennen, die tolle Produkte und Dienstleistungen anbieten. Manche verfügen sogar über eine regelrechte Gabe. Sie haben ein Talent, eine Berufung.

ABER diese Menschen verdienen kein Geld damit und hätten gerne mehr Kunden.

Sehr schade finde ich dabei, dass der Grund dafür fast immer **an wenigen simplen Marketing Fehlern liegt**. Und häufig steckt dahinter die Angst sichtbar zu werden.

Darum lies im folgenden Blog-Artikel mit welchen einfach zu behebenden Fehlern du verhinderst, dass du Geld verdienst und wie du die Angst dich zu zeigen überwinden kannst.

4. Die Tools, die ich verwenden würde

1. Um Webinare zu veranstalten

Zum erfolgreichen Online Marketing gehören natürlich auch noch die **richtigen Tools** 🙂

Um ganz einfach Webinare für eine unbegrenzte Anzahl an Teilnehmern zu veranstalten, empfehle ich dir die Software Webinarjam.

2. Für die Coachings

Meine Coachings veranstalte ich von überall auf der Welt aus über Skype und Google Hangout. Am liebsten vom Strand aus :-).

3. Für die Digitalen Produkte

Um meine Digitalen Produkte (eBooks, Audio-Books und Video-Kurse) zu erstellen nutze ich WordPress, Optimizepress2 und Digimember. **Der Verkauf läuft völlig automatisiert** über Digistore24, die sich um das Schreiben der Rechnungen kümmern. Ich bekomme hier nun jede Woche meine Einnahmen ausbezahlt. Super bequem!

Und wie schaut es bei dir aus? Schreibe mir doch in die Kommentare, wo momentan **deine größten Hürden und Fragen im Online Marketing liegen** und ich beantworte sie gerne in einem der nächsten Blog-Artikel 🙂

Herzliche Grüße aus Kuala Lumpur!

Deine,

Der Link zum Blogartikel: http://marastix.com/business-starten/

WARUM DAS UNPERFEKTE ABNEHMEN GLÜCKLICH MACHT

Von Dr. Jessica Lütge, http://www.liebedeinekilos.de/

Unperfekt abnehmen- wie geht denn das? Wollen wir nicht lieber sofort Ergebnisse sehen und uns dafür anstrengen und verzichten?

Wenn du es eigentlich lieber sanft und in deinem eigenen Rhythmus magst und dabei auf deinen Körper vertrauen möchtest, dann ist das unperfekte Abnehmen genau richtig für dich.

WARUM ANSTRENGEN BEIM ABNEHMEN HÄUFIG FRUSTRIERT

Also ich hatte mich früher beim Abnehmen wirklich riesig angestrengt: zahlreiche Diätbücher gelesen, Einkaufszettel geschrieben und war den ganzen Tag eigentlich irgendwie mit dem Abnehmen beschäftigt. Doch schon nach kurzer Zeit hatte ich einfach keine Motivation mehr. So sehr hatte ich mich reingehängt, doch dann lief einfach nichts mehr.

Jetzt weiß ich auch warum: Ich wollte es einfach zu perfekt machen.

Heute erkenne ich, das gerade das Nichtperfekte einfach wunderbar gut tut. Du musst dich nicht anstrengen, um abzunehmen. Es darf auch leicht und liebevoll sein. Und seltsam war, dass es dann immer leichter ging als ich das erkannt hatte. Der ganze Abnehm-Stress hatte ein Ende und so konnte ich 30 Kilo ganz ohne Diät abnehmen. Und das kannst auch du schaffen, auch wenn du vielleicht viel weniger abnehmen willst ;-)

WARUM KLEINE ABNEHMSÜNDEN DICH WEITERBRINGEN

Wem passiert das nicht? Das Abnehmen klappt bereits super, aber dann bei einer netten Gelegenheit isst man einfach ein Stück Kuchen zu viel oder probiert den leckeren Kartoffelsalat mit der Mayonnaise. Und schon meldet sich hinterher das schlechte Gewissen: Das hätte jetzt aber nicht sein müssen.

Entweder plagen dich dann Zweifel oder du isst sogar noch mehr, weil du dir denkst, dass du es ja doch nicht schaffst.

Wenn dir beim nächsten Mal wieder eine kleine 'Abnehmsünde' passiert, dann verurteile dich nicht dafür. Spüre einfach mal bei dir nach, warum du dies gerade gebraucht hast. Warst du vielleicht im Stress? Oder hast du dich nach einem entspannten Gefühl gesehnt?

Wenn dir dieser Hintergrund klar wird, kannst du das nächste Mal viel besser damit umgehen, falls du mal wieder mehr essen willst.

Suche dir Alternativen, wie du deine Sehnsucht nach Entspannung oder mehr Freude besser stillen kannst als mit Essen. Fallen dir Alternativen ein? Wie wäre es mit einer kleinen Auszeit, einem kurzen Spaziergang, einer kuscheligen Decke oder wunderschöner Musik?

WARUM DAS UNPERFEKTE ABNEHMEN GLÜCKLICH MACHT

Unperfekt bedeutet auch, dass nicht alles nach Plan laufen muss. Du bist bestimmt schon beruflich sehr eingespannt oder du musst deine Familie versorgen oder willst für deinen Partner da sein. Das ist wirklich toll und sehr wichtig, aber manchmal auch etwas viel. Wenn du dir dann noch mit dem Abnehmen Druck machst, kommt noch eine Stress-Komponente hinzu. Aber eigentlich willst du doch mit dem Abnehmen etwas Schönes erreichen - zufriedener sein mit dir und einem Körper und ein besseres Gefühl für dich auf allen Ebenen.

Deshalb nimm dir bitte immer den Druck beim Abnehmen heraus. Du bist völlig in Ordnung so wie du bist. Lass dir genügend Zeit für dich selbst. Achte darauf, dass du dir auch selbst immer wieder etwas Gutes tust. Was könnte das heute wohl sein? Hast du eine Idee? Auch wenn es nur etwas sehr Kleines ist, so ist

das doch sehr wichtig. Überleg jetzt gleich, was du dir heute Gutes tun kannst , es muss ja nicht gerade das Essen sein ;-)

Und dann schau, wie es dir geht. Es sind wirklich nur Kleinigkeiten, die uns im Alltag so oft weiterhelfen, und gerade das Unperfekte lässt dich besonders liebenswert erscheinen.

So wird dir auch Schritt für Schritt das Abnehmen immer besser gelingen, denn der Appetit wird sich genauso Schritt für Schritt verringern.

Dieser Artikel ist auch Teil der Sei-unperfekt-Blogparade von juttaheld.de

Der Link zum Blogartikel: http://www.liebedeinekilos.de/2016/05/10/warum-das-unperfekte-abnehmen-gl%C3%BCcklich-macht/

„Niente panico“: Fünf Kraftsätze, um den eigenen Perfektionismus abzuschwächen und das Leben mehr zu genießen

von Dr. Alexandra (Sandra) Bischoff, http://seelenbalancieren.de/willlkommen/

Mein Beitrag zu Jutta Helds Blogparade „Sei unperfekt“.

Mit dem **eigenen inneren Anspruch, alles perfekt hinkriegen und zu 100 % schaffen zu wollen**, machen sich viele Menschen fix und fertig – ein echter Klassiker, dieser Energieräuber. Bei meinen Gedanken für Euch, **wie Ihr lernen könnt, alles etwas gelassener** anzugehen, hilft uns meine (mehr oder weniger) fiktive Begleiterin ANNA, eine fortgeschrittene Schülerin im Seelenbalancieren.

Bevor ich mit **zwei ANNA-Geschichten**, ähnlich wie in meinem Selbststärkungsbuch, einsteige, habe ich eine Empfehlung für Euch: Schaut Euch doch bitte das Foto unter dem **Aspekt „perfekt“** an und registriert, welche Gedanken Euch da so kommen.

ANNA-Geschichte 1: „Niente panico“ – meine erste Italienisch-stunde mit Anfang 30

Damals war ich erholungsbedürftig, so mitten in der Doktorarbeit neben einer ganzen Stelle her. Klingt vielleicht verrückt, war für uns aber die richtige Idee: Mein Freund und ich hatten Lust darauf, einen Italienurlaub mit einem Sprachkurs in der Emilia Romagna zu verbinden. Wir hofften (zurecht!) auf gutes Essen, Bewegung in toller Natur, Abwechslung für den Kopf. Die Sprachschule hieß wegen der Farbe des Hauses Scuola Verde [„grüne Schule“]. Beim Sprachtest unter Anleitung des deutschen Schulleiters wurden wir beide in die Anfängerklasse eingeteilt. Der Superluxus: Wir zwei bildeten eine Miniklasse und bekamen gemeinsam eine Lehrerin.

Cristina war uns sofort sympathisch. Sie konnte allerdings – zumindest offiziell – kein Deutsch, kein Französisch und kaum Englisch. Mir war klar, da würden mir wohl auch meine Latein- und Basis-Spanischkenntnisse nicht helfen. Schriftliches Italienisch konnte ich mir zu dem Zeitpunkt ganz gut ableiten, und auch vom langsamen Mündlichen bekam ich ein bisschen was mit. Unter anderem, dass Cristina mich zu Beginn unserer ersten Stunde aufforderte, von mir – auf Italienisch! – etwas zu erzählen. „Aber, ich weiß doch nicht einmal, wie man korrekt ‚ich heiße Anna‘ sagt! Das erwartet sie anscheinend von mir — Was sage ich denn jetzt? — Was kann ich mir ableiten? — Mist, keine Ahnung … Hilfe!“ So in der Art ging’s in mir ab. Ergebnis: Ich fühlte mich total blockiert, mir stiegen die Tränen in die Augen und ich stammelte aus einer kompletten Hilflosigkeit heraus „non posso“ („Ich kann nicht“).

Cristina sah mich ruhig an und sagte herzlich**: „Anna. La regula una della Scuola Verde: Niente panico!“** [„Regel Nummer eins der Grünen Schule: Keine Panik!“; niente wird als ni-ente gesprochen]. DAS verstand ich! Die Fürsorglichkeit unserer Lehrerin tröstete mich, wir mussten *lachen* und ich konnte mich *entspannen*. Dann gönnten wir uns einen Neustart. Der Kurs war übrigens wunderbar und hat uns richtig viel gebracht. Den Spruch „niente panico“ habe ich als Helferlein behalten, immer verbunden mit einem tiefen *Atemzug*. 🙂

ANNA-Geschichte 2: Hüftschwung mit Schnaufern – meine erste Zumbastunde mit Anfang 50

Neulich hat mich bei einem Familienbesuch in meiner Heimatstadt meine liebe Schwägerin Simona, Mitte 30, eingeladen, probeweise an der von ihr angebotenen Zumbastunde teilzunehmen. Meine Gedankenabfolge war ungefähr so: „Das ist doch total anstrengend, die Kondition habe ich doch gar nicht. Dafür bin ich echt schon zu alt, oder? Oh mei, wie ich da wohl aussehen würde? — Ich habe keine Ausstattung dafür dabei. — Aber neugierig wäre ich schon sehr, auch um zu sehen, wie die Simona das macht. — Hey, ist doch wurscht, wie ich mich anstelle. Ich will Spaß haben. Niente panico!“ Die Ausstattungsfrage ließ sich mit von Simona geliehener Kleidung improvisiert lösen. Ich kam also nicht mehr aus. Wasserflasche und Fotoapparat mussten auch mit – meine Rettungsanker, wie sich noch herausstellen sollte.

Mir ging es dann gemischt: Simona hat eine super-mitreißende Art, sie leitet unglaublich gut an! Ich verstehe, dass ihre Schülerinnen gerne zu ihr gehen. Und die fetzige Musik ging mir sofort in die Beine. Auch mein Hüftschwung war chachacha-geprägt nicht schlecht. Aber mein Körper hat zunehmend gejammert … Zwar konnte ich die Bewegungsabläufe relativ gut abschauen, weil ich tanzerprobt bin und früher Aerobicstunden besucht habe. Aber die Puste ging mir schnell aus, da half mein langsames Jogging offenbar nichts. Und die Hüpferei hat meinen Knien nicht gut getan, ganz zu schweigen davon, wie unangenehm es ist, dabei keinen Sport-BH anzuhaben …

Außerdem war ich von den Abfolgen tatsächlich ganz schön gefordert, vor allem wenn ich die Richtungsorientierung verlor. „Ja aber die anderen können das doch auch …?“ Ich habe mir selbst gut zugeredet und mir bewusst klargemacht, dass die anderen nur ca. halb so alt wie ich sind; die könnten alle meine Töchter sein. Klar sind die fitter als ich. Außerdem mussten die die Bewegungsabläufe auch erst lernen; das kann niemand auf Anhieb. „Sind hier irgendwo andere Anfangsfünfzigerinnen, die zum ersten Mal mithoppeln? Ich könnte das auch lernen. Ich kann das halt **noch** nicht. Ich finde, für eine Anfängerin in meinem Alter mache das gut genug.“ Zwischendrin habe ich mir ganz persönliche Trink- und Fotografierpausen gegönnt – wie eine Reporterin

stand ich am Rand und habe das Ganze dokumentiert, nebenbei ein prima Alibi. Und in der zweiten Hälfte habe ich mir erlaubt, nicht mehr zu hüpfen und viele Bewegungen nur anzudeuten. Denn: „Müssen tu ich hier gar nix – ich darf!“

Der innere Antreiber „Sei perfekt!“ und wie Ihr ihn abschwächen könnt

Zwei Geschichten der fast-Überforderung – zwei unterschiedliche Umgangsweisen damit.

Schauen wir uns erst noch einmal die **Italienischstunde** an: Die Lehrerin Cristina hat einfach mal vorgefühlt, was geht. Sie hat nichts von ANNA erwartet. Den Druck hat ANNA sich komplett selbst gemacht! Ein anderer Mensch hätte schlichtweg mit den Schultern gezuckt, Cristina freundlich angelächelt und geschwiegen. Oder – die aggressive Variante – ihr den womöglich den Vogel gezeigt: *„Warum sind wir hier denn in der Anfängerklasse? Sie ist doch die Lehrerin …“* So in der Art. Damals kam verschärfend ANNAs Erschöpfung hinzu, die sie sowieso schon dünnhäutiger empfinden und mit Tränen reagieren ließ; eine klassische Stressreaktion. Die Fürsorge der Lehrerin und das gemeinsame Lachen wirkten dagegen entspannend auf sie. (Aber Stressbewältigung, An- und Entspannung sind andere Themen, die ich jetzt hier nicht vertiefe.)

Wenn ANNA in der **Zumbastunde** noch denselben Perfektionismusanspruch wie damals bei der Italienischstunde gehabt hätte, wäre sie sicherlich wieder verzagt oder zumindest gnadenlos frustriert gewesen … ANNA hatte sich in den Jahren dazwischen mit **Selbststärkung** beschäftigt und dabei u.a. mit ihren **inneren Antreibern** auseinandergesetzt.

Von den **typischen fünf Antreibersätzen** sind laut einem Testergebnis zwei bei ihr besonders ausgeprägt: „Mach es allen recht!“ und „Sei perfekt!“. (Die weiteren lauten „Sei schnell!“, „Streng dich an!“ und Sei stark!“.)

ANNA hat gelernt zu spüren, wenn die Antreiber nicht mehr nur unterstützend wirken, sondern sich belastend allzu breit machen. Und sie hat, begleitet von

ihrer Coach-Frau, für sich Erlaubersätze formuliert – und zwar so feingeschmirgelt, dass sie ihr passen wie ein maßgefertigter Handschuh.

Mit ANNAs Genehmigung verrate ich Euch ihre ganz persönlichen Erlaubersätze: Der zum Antreiber „Sei perfekt!“ lautet, *„Ich darf alles gelassener angehen“*. Der Erlaubersatz zu „Mach es allen recht!“ heißt bei ANNA, *„Ich darf mir mehr Platz nehmen“*. Beide helfen ihr, entspannter durchs Leben zu gehen – wie sich bei der Zumbastunde zeigt. 🙂

Fürsorglichkeit für die beste Freundin – sich selbst

Außerdem hat ANNA in der Zwischenzeit mehr Selbstfürsorge entwickelt. Sie geht achtsam mit ihren Bedürfnissen um, beispielsweise durch gute Ausstattung, Pausen und Verpflegung (in diesem Fall Wasser). Und sie redet sich selbst gut und unterstützend zu, wie sie es bei ihrer besten Freundin tun würde. Auch der Gedanke, sich nur mit echt Vergleichbaren zu vergleichen, ist ein Aspekt der Selbstfürsorge. In der Italienischstunde hatte Cristina die Rolle der Fürsorglichen; jetzt kann ANNA diese Rolle sich selbst gegenüber einnehmen.

In meinem Selbststärkungsseminar „Zaubersprüche gegen Stress – Strategien für inneres Gleichgewicht“ ist das übrigens genau einer von „ANNAs Zaubersprüchen“: *„Ich bin gut zu meiner besten Freundin – mir selbst“.*

Fünf Kraftsätze gegen den eigenen Perfektionismus

ANNA und ich möchten Euch zusammenfassend **fünf Sätze** mitgeben, die Euch helfen sollen, Euren **Perfektionismus ein paar Nummern zu verkleinern**. Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren!

Ich muss nicht, ich **darf**.
Ich kann das noch nicht. (Statt „Ich kann das nicht.“)
Gut genug!
Niente panico!
Ich bin gut zu meiner besten Freundin – mir selbst.

Die perfekt unperfekten blauen Fensterläden

Abschließend möchte ich Euch noch einmal zur Ausgangsfrage zurückführen. Welche Gedanken sind Euch zum **Foto** gekommen?

Sind die **südfranzösischen Fensterläden** auf dem Foto nach korrekten typisch-deutschen Ansprüchen perfekt? Wohl eher nicht. Sind sie gut genug und erfüllen ihren Zweck? Sind sie im Vergleich zu vielen anderen funktionalen Fensterläden auf ihre ganz persönliche Art schön und tragen mit ihrem individuellen Charme sogar Freude in die Welt? 🙂

PS: Für Wissbegierige

Den Antreibertest findet Ihr in der Psychologie Heute, Februar 2002, S. 20 – 29.

„Gut genug“ wurde durch den englischen Kinderpsychotherapeut Donald Winnicott eingeführt, um Mütter von ihrem selbstgestrickten Perfektionismus zu entlasten („a good enough mother“).

Und jetzt Ihr: Welche Erfahrungen habt Ihr mit Eurem Antreiber „Sei perfekt!“? Habt Ihr Kraftsätze oder Rituale, die Euch helfen, ihn kleiner zu machen und dadurch das Leben mehr zu genießen?

Der Link zum Artikel: http://seelenbalancieren.de/niente-panico-fuenf-kraftsaetze-gegen-perfektionismus/

Perfektionist? Machen Sie das Beste daraus (FBP005)

von Monika Birkner, https://monikabirknerfreedombusiness.de/ -Podcast-Episode-

Warum „unperfekt"?- Seien Sie stolz auf Ihre hohen Ansprüche.

Ist Perfektionismus ein Feind, der bekämpft werden muss? Ist „unperfekt" der neue Standard? Meine Antwort: Ein klares NEIN. „Unperfekt" hat mehr Risiken als Vorteile. Hohe Qualitätsmaßstäbe sind Ihnen selbst und Ihrem Business förderlicher – vorausgesetzt, Sie beherzigen die drei Prinzipien, die ich in dieser Episode erläutere. Erfahren Sie außerdem, was Schokoriegel und zerbrochene Fenster damit zu tun haben.

Hier können Sie die aktuelle Episode meines Freedom Business Podcast anhören.

Perfektionismus: Kein zwanghaftes Verhalten, aber hohe Maßstäbe

Um es ganz klar zu sagen: Wenn im Folgenden von Perfektionismus die Rede ist, dann ist damit keineswegs zwanghaftes Verhalten gemeint.

Sondern ich verwende den Begriff, weil ich ihn so sehr oft höre. Und zwar in Situationen, in denen es einfach nur um hohe Maßstäbe geht. Hohe Qualitätsstandards. Hohe Ansprüche an die Ergebnisse, die man produziert.

Hohe Maßstäbe finde ich gut.

Ich möchte als Kunde nicht zu einem Arzt gehen, der es bei der Diagnose oder bei seinen Maßnahmen nicht so genau nimmt. Und das gilt auch für alle anderen Dienstleistungen und Produkte, die ich in Anspruch nehme.

Meine Erfahrungen aus der Markenartikelindustrie:

Marke = gleichbleibend hohe Qualität

Vor meiner Selbstständigkeit hatte ich in der Markenartikelindustrie gearbeitet, und zwar für sehr angesehene Marken. Mein Markenverständnis rührt aus dieser Zeit. Es besagt:

Eine Marke verspricht gleichbleibend hohe Qualität. Dieser Anspruch muss erfüllt werden, Tag für Tag. Im Podcast erzähle ich ein Beispiel, in dem es um Schokoladenriegel geht und das sehr schön deutlich macht, wie penibel über diesen Anspruch gewacht wurde.

Gleiches galt in der Anwaltskanzlei, in der ich gearbeitet habe und die seinerzeit zu den Top 10 Arbeitsrechtskanzleien in Deutschland gehörte.

Ist „unperfekt“ der neue Standard? Woher kommt der Ruf nach „Unperfektion“?

Mein Eindruck ist, dass der Ruf nach „Unperfektion“ ständig zunimmt. Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht über so etwas stolpere. „Lieber schnell als perfekt.“ – „Gut ist gut genug.“ – „Es muss nicht perfekt sein.“ – so und ähnlich tönt es aus vielen Mündern.

Woher kommt das? Warum nimmt das immer mehr zu?

Die Hintergründe zu kennen, kann dabei helfen, diese neuen Rufe besser einzuschätzen. Ich sehe drei Entwicklungstrends, die hier zusammen kommen:

Ursache Nr. 1: Überforderung generell und speziell als Solo-Unternehmer, sowie Angst vor Ablehnung

Das Leben wird immer komplexer, und für Solo-Unternehmer in einem noch größeren Maße. „Unperfekt“ scheint ein Weg zu sein, um überhaupt irgendwie durchzukommen. Und das kann ich verstehen. Doch es gibt andere Wege, wie ich gleich zeigen werde.

Hinzu kommt noch die Angst vor Ablehnung. Diese führt oft dazu, dass man nicht an den Markt geht, sondern lieber noch weiter an seinem Blogartikel oder seinen Angeboten feilt. Und das kann ich ebenfalls verstehen. Denn Ablehnung wird vom Gehirn in derselben Region verarbeitet wie physischer Schmerz. Kein Wunder, dass Ablehnung weh tut und kein Wunder, dass man sie vermeiden möchte. Doch auch hier ist „unperfekt“ weder der einzige noch der beste Weg.

Ursache Nr. 2: Trend zu mehr Authentizität, verstanden als Offenlegen von Fehlern und Schwächen

Seit Jahren gibt es einen Trend, wenn nicht sogar eine Mega-Trend zu Authentizität. Nicht mehr nur das Makellose wird als schön und gut angesehen. Nicht mehr nur der schöne Schein zählt. Sondern ein Mode-Model darf Sommersprossen haben. Kleidung und Möbel dürfen gebraucht aussehen und gewinnen dadurch erst ihren Chic. Gefühle sind nicht mehr tabu, auch nicht im Wirtschaftsleben.

Doch Authentizität muss nicht zwangsläufig heißen, Fehler und Schwächen zu zeigen. Es kann auch bedeuten, sein Licht zu zeigen, statt es unter den Scheffel zu stellen.

Ursache Nr. 3: Die Lean-Startup-Bewegung

Ein dritter Trend kommt aus der Lean-Startup-Bewegung. Das ist eine Bewegung, die speziell Software-Startups betrifft und das Ziel hat, möglichst schnell an den Markt zu gehen und aus der Marktresonanz zu lernen. Doch das bedeutet nicht, einfach etwas Unperfektes auf den Markt zu werfen. Sondern

oftmals sind damit Tests verbunden, die mit geradezu wissenschaftlicher Akribie durchgeführt werden.

Risiken von Unperfektion, speziell für Solo-Unternehmer

Es zeigt sich also, dass es sehr machtvolle Entwicklungen gibt, die erklären können, warum „unperfekt“ mehr und mehr „in“ ist. Sich diese Entwicklungstrends bewusst zu machen, ist wichtig, um den Ruf nach „unperfekt“ besser einordnen zu können.

Doch ich will auch die Risiken aufzeigen. Und die sind nicht unerheblich, wie ich durchaus aus eigener Erfahrung weiß. Danach komme ich dann zu konkreten Möglichkeiten, wie Sie weiter vorgehen können. Die Risiken von Unperfektion für Sie als Solo-Unternehmer sind mehrfacher Art:

Risiko Nr. 1: Innerer Wertekonflikt

Sie riskieren, im Wertekonflikt mit sich selbst zu sein. Ich glaube, dass es ein natürliches Streben gibt, Gutes zu leisten. Ich meine das jetzt nicht im moralischen Sinne, sondern bezogen auf Qualitätsstandards. Diese Annahme liegt auch meinem Freedom Business Konzept zugrunde. In Episode 2 bin ich näher darauf eingegangen. „Unperfekt“ zu handeln, kann dazu führen, ständig mit den eigenen inneren Maßstäben im Konflikt zu sein.

Risiko Nr. 2: Ausweitungen auf andere Bereiche und was die Theorie der zerbrochenen Fenster damit zu tun hat

Hinzu kommt, dass sich das „Unperfekte“ nach und nach auf andere Bereiche ausweiten kann. Interessant in dem Zusammenhang ist die Theorie der zerbrochenen Fenster („broken window theory“). Sie besagt, dass da, wo etwas nicht in Ordnung ist, sich mehr davon ansammelt. Und umgekehrt.

In New York hat diese Theorie vor Jahren zu spektakulären Ergebnissen bei der Bekämpfung von Kriminalität geführt. Die Polizei ging nämlich schon bei

kleinsten Delikten dagegen vor und ließ so gar keine „zerbrochenen Fenster“ aufkommen.

Risiko Nr. 3: Negative Auswirkungen auf Ihre Positionierung

Ein weiteres Risiko betrifft die Auswirkungen nach außen. Wenn Sie „unperfekt“ zum Maßstab erheben, besteht das Risiko, als Mittelmaß angesehen zu werden. Als austauschbar. Als einer oder eine unter vielen.

Mit Premium-Positionierung und Premium-Produkten ist das nicht kompatibel. Natürlich ist es jedem freigestellt, ob er Premium-Positionierung anstrebt. Ich halte es für den besseren Weg als die Austauschbarkeit.

Wie kann es anders gehen?

Kommen wir nun zu der spannenden Frage, wie es anders gehen kann. Wie Sie Ihre hohen Maßstäbe wahren können, ohne sich zu überfordern. Wie Sie sich mit dem, was Sie bisher als Perfektionismus im Sinne von Schwäche gesehen haben, wohl fühlen und positiv weiter entwickeln können.

Tipp Nr. 1: Wählen Sie adäquate Maßstäbe

Die erste Empfehlung ist: Wählen Sie einen adäquaten Maßstab. Für das erwähnte Beispiel der Schokoladenriegel gilt ein absoluter Maßstab. Der ist in dem Fall auch sinnvoll.

Für Sie als Solo-Unternehmer ist ein absoluter Maßstab weder sinnvoll noch möglich. Auch der Vergleich mit anderen taugt als Maßstab allenfalls bedingt.

Betrachten Sie stattdessen die jeweilige Situation als Ganze und geben Sie Ihr Bestes, so wie es in dieser Situation möglich ist.

Es gibt viele Rahmenbedingungen, die eine Rolle spielen: Ihr eigener Entwicklungsstand, Rahmenbedingungen, die vom Kunden kommen wie

Budgetvorgaben oder zeitliche Vorgaben, außergeschäftliche Einflüsse wie kranke Eltern oder Kinder und vieles mehr. Alles das beeinflusst die Qualität Ihrer Leistung.

Wenn Sie sich bewusst machen, unter welchen Rahmenbedingungen Sie agieren, dann hilft das im Rückblick wie auch bei der Planung.

Im Rückblick hilft es, nicht unnötig streng mit sich ins Gericht zu gehen, wenn Ihre Leistung nicht absolut perfekt war. Sondern Sie können sie dann in Relation setzen zu den jeweiligen Rahmenbedingungen. Wenn Sie Ihr Bestes unter den jeweiligen Umständen gegeben haben, dann ist es gut. Dann können Sie stolz sein auf sich. Und wenn nicht? Nun, dann können Sie es beim nächsten Mal besser machen.

Im Vorfeld hilft das, sich von vornherein bewusst zu machen, was Sie unter diesen Rahmenbedingungen leisten können und was nicht. Es kann auch dazu führen, dass Sie besonders kreativ werden. Viele kreative Leistungen sind entstanden aus Limitationen heraus. Oder es hilft, mit dem Kunden neue Rahmenbedingungen oder neue Konditionen zu verhandeln.

Den adäquaten Maßstab zu wählen, ist etwas anderes als den Maßstab zu senken und das Unperfekte zum neuen Perfekten machen.

Das Wichtigste, was ich aus meinen eigenen Erfahrungen gelernt habe: Wenn ich für mich selbst sagen kann, dass ich unter den gegebenen Umständen, wie immer diese beschaffen waren, mein Bestes gegeben habe, dann gibt mir das inneren Frieden. Mein Bestes zu geben, das ist etwas, das ich selbst in der Hand habe. Vieles andere kann ich nicht oder nur teilweise beeinflussen.

Tipp Nr. 2: Unterteilen Sie die Prozesse

Gehen Sie schrittweise vor und bewerten jeden Prozess-Schritt anhand dessen eigenen Maßstäben.

Oft erlebe ich, dass Solo-Unternehmer frühe Stadien von etwas am Maßstab des fertigen Produktes messen und dann unzufrieden mit sich sind. Ein Text beispielsweise, ob ein Blogartikel oder ein Text für die Website oder ein Buch, durchläuft in der Regel mehrere Stadien. Für den ersten Entwurf gelten andere Kriterien als für den fertigen Text.

Schon sich das bewusst zu machen und ganz bewusst Ihre Prozesse in kleine Schritte zu unterteilen, kann viel Stress herausnehmen. Sie müssen dann keineswegs mit dem Etikett „unperfekt“ herumlaufen. Sondern ein Entwurf kann ein perfekter Entwurf sein, auch wenn er unter dem Aspekt des fertigen Textes wie eine Katastrophe wirken kann.

Tipp Nr. 3: Schaffen Sie Systeme

Systeme für wiederkehrende Aufgaben haben mehrere Vorteile. Zum einen erleichtern sie gute Ergebnisse. Das gilt für ein System, wie es einem Premium-Produkt zugrunde liegt. Das gilt auch für interne Systeme, die Sie nutzen, zum Beispiel ein System für das Publizieren Ihrer Blogartikel.

Systeme haben darüber hinaus noch einen weiteren Vorteil: Sie bedeuten psychische Entlastung. Sie müssen nicht alles persönlich nehmen. Ob etwas gelingt oder nicht gelingt, hat nicht unbedingt mit Ihrer Person, Ihren Fähigkeiten, Ihrer Eignung für die Selbstständigkeit zu tun. Sondern es hat damit zu tun, sinnvolle Systeme zu schaffen. Wenn etwas nicht gelingt, ändern Sie das System. Sie brauchen sich dann nicht selbst in Frage zu stellen. Sie sind weiterhin ok. Lediglich Ihr System lässt sich optimieren.

Zusammenfassung

> Das Streben nach Perfektion ist nicht per se etwas Schlechtes. Ich möchte Sie sogar ermutigen, sich selbst die Latte hoch genug zu legen.

„Unperfekt“ zu handeln, kann in bestimmten Situationen wie ein Befreiungsschlag wirken und ist vielleicht ein wichtiges Zwischenstadium. Auf Dauer können allerdings gravierende Nebenwirkungen auftreten. Stichwort: Die Theorie der zerbrochenen Fenster. Wenn Sie in einem Bereich Ihre Maßstäbe senken, weitet sich das schnell unbemerkt auf immer mehr Bereiche aus und irgendwann schauen Sie in den Spiegel und möchten mit der Person, die Sie dort sehen, nicht mehr gern etwas zu tun haben.

Hinzu kommt, dass Sie sich damit Ihre Situation am Markt unnötig erschweren. Wenn Sie sich positionieren als jemand, der es nicht so genau nimmt, ist es schwer, damit Kunden anzuziehen, die Wert liegen auf hohe Qualität. Sie geraten in Gefahr, austauschbar und als Mittelmaß zu erscheinen. Das Streben nach Premium-Positionierung halte ich für eine aussichtsreichere Strategie.

Meine Annahme aufgrund meiner bisherigen Erfahrungen ist, dass Menschen danach streben, ihr Potenzial zu entfalten und gute Leistungen zu erbringen. Tun Sie das auch weiterhin. Sie brauchen nicht Ihre Maßstäbe zu senken. Was stattdessen nützlicher ist:

Wählen Sie einen adäquaten Maßstab: abhängig von den jeweiligen Rahmenbedingungen, statt sich an absoluten Maßstäben oder Vergleichen mit anderen zu orientieren.

Unterteilen Sie Ihre Prozesse in kleine Schritte und bewerten jeden Schritt nach dessen eigenen Maßstäben. Für einen Textentwurf gelten andere Kriterien als für einen fertigen Text.

Schaffen Sie sich Systeme, um so gleichbleibend hohe Qualität zu produzieren.

Bei Premium-Produkten, so wie ich sie in Episode 4 dargestellt habe, haben Sie den Prozess vorab durchdacht und systematisiert. Damit besteht eine hohe

Chance auf gute Ergebnisse. Gleichzeitig fordern Sie sie heraus, Ihr Bestes zu geben. Und indem Sie das tun, sind Sie im Einklang mit Ihren Werten.

Das ist generell meine Empfehlung: Geben Sie Ihr Bestes unter den gegebenen Bedingungen und Sie können im Frieden sein mit sich selbst.

Mit diesem Beitrag nehme ich teil an der „sei-unPerfekt“-Blogparade von Jutta Held.

Der Link zum Artikel: https://monikabirknerfreedombusiness.de/perfektionist-machen-sie-das-beste-daraus-fbp005/

Warum unperfekt-Sein Dein Business perfekt wachsen lässt.

von Eileen Dora http://talk-your-truth.com/blog/

„Wie sieht das denn aus?!“, „Was sollen bloß die Leute denken?!“, „So kannst Du das nicht machen. Das ist ja nichts Halbes und nichts Ganzes!“ – kennst Du solche Phrasen, von Menschen Deines Umfelds oder Deinem inneren Kritiker? Dann ist dieser Artikel, mit dem ich zur Blogparade „Sei UnPerfekt“ von Jutta Held beitrage, perfekt für Dich. Oder doch unperfekt?! Wer weiß das schon ;-))

Deshalb lauten die eigentlichen Fragen – wer definiert, was perfekt ist, wie was zu sein hat, und warum??? Willst Du einer Norm entsprechen, um es den Menschen recht zu machen, oder mit Deinem Business lieber Deine eigene Marke sein? Ich plädiere eindeutig für Option Nr. 2! Warum?

Weil Du **Du bist** – **unverwechselbar und einmalig** auf dieser Welt. Die **Menschen wollen Dich**, **so wie Du bist – menschlich, emotional, ehrlich**. Echt anstatt in einer perfekten Rolle, die oftmals unnahbar wirkt.

Hör auf im Business perfekt dastehen zu wollen, und sei unperfekt authentisch!

Warum ich Dir das so vehement sage? Weil ich früher so war. Ich wollte es allen **recht machen**, und **gut dastehen**. Um **Liebe** und **Anerkennung** zu **bekommen**. Damit **hing** ich ganz schön **am Haken** – ziemlich **verbogen** sogar. Schließlich war ich so **nicht wirklich ich** selbst. Wenn etwas nicht funktionierte, wie ich es mir gedacht hatte, entschuldigte ich dies mit einem Lächeln auf den Lippen und dem Spruch „Krause Haare, krauser Sinn eben“.

Inzwischen sind die damals kräftigen **Naturlocken** ziemlich **glatt** geworden. Weil ich kein **wirres Zeug** wie „Ich muss gut dastehen, und etwas tun, um geliebt zu werden“ **mehr denke**, geschweige denn **danach handle**. Im Gegenteil – heute **gebe** ich meine **Wahrheiten** in diesem Blog **offen preis**. Für mich ist es **heilsam**, und es **stiftet Nutzen** und **Mehrwert für andere**. Natürlich hatte ich anfangs Schiss davor. Doch die Resonanz zeigt mir immer wieder, dass es genau das braucht, um **wirklich unterstützen** zu können.

Liebe Dich selbst, erkenne und anerkenne, wie perfekt Du in Wirklichkeit bist!

Falls Du nun denken solltest „Wie – erst krause Haare und jetzt ziemlich glatt, **aufhören perfekt dastehen zu wollen**, und jetzt **doch** wieder **perfekt**? Was denn nun?“, dann gratuliere ich Dir. Denn perfekte Verwirrung ist die perfekte Grundlage, um dem Perfektionismus eine neue Bedeutung zu geben.

Beginnen wir mit dem **Wollen**. Wenn Du etwas haben willst – ob perfekt dastehen, Geld oder Anerkennung und Liebe -, wirst Du es **nicht oder nur bedingt bekommen**, da die **Motivation durch Mangeldenken** erzeugt wird. Geld und liebevolle Menschen laufen eher weg anstatt zu Dir zu kommen, weil sie das **Wollen als Ziehen empfinden**. Zudem **verlierst** Du **Dich selbst**, weil Du **glaubst etwas tun zu müssen, um vollkommen** oder **perfekt, geliebt** oder **anerkannt zu werden**. Dabei **läufst** Du **leer**, was langfristig Depressionen, Burnout oder diverse Krankheiten mit sich bringt.

Ob dieser **Wollen-Modus** bei Dir **bewusst oder unbewusst läuft**, weiß ich natürlich nicht. Doch ich wollte Dir zumindest mal das Szenario aufzeigen, damit Du den **Unterschied zum perfekten Sein** sehen kannst. Dieser Naturzustand besteht aus **Selbstliebe** und **gesundem Selbstbewusstsein**. Er wurde uns **bei** der **Geburt mitgeliefert** – samt der Einstellung von **Fülle**.

All dies ist noch **vorhanden**. Es ist nur oftmals **aus** unserer **Wahrnehmung verschwunden**. Das Gute daran – der **Weg zurück** ist jederzeit **möglich**. Wenn Du das **Wollen loslässt, nichts erreichen oder darstellen** willst, einfach nur

liebst, und **aus** Deiner **Liebe** heraus **handelst**. Dann **erkennst Du**, dass **alles perfekt** ist, und **unperfekt** gar **nicht existiert**. Genauso wenig wie richtig oder falsch. Es gibt **nur** das **Sein**, woraus wir durch unsere verschiedenen Sichtweisen und Bewertungen perfekt sowie unperfekt machen.

!!! Den Link zum folgenden Hinweis findest Du direkt im Artikel !!! Anmerkung Jutta Held

Den Zugang zu Deiner Selbstliebe findest Du über das 1.+ 2. Chakra (Energiezentrum) Deines Körpers.

Probiere es aus – mit der Gratis-Anleitung von Corvin Domröse!

E-Mail Adresse:

Gratis zusenden!

Sobald Du Dich **im Seinszustand von Selbstliebe** befindest**, lösen sich** auch die **Urteile über Dich selbst auf**. Weil Du **anerkennst**, dass **alles gut** ist, so wie es ist, dass **Du perfekt bist**. Falls Du dann immer noch einen **Beweis** brauchen solltest, **schreibe 20 Dinge auf, die** Dein **perfekt-Sein verdeutlichen**. Auf diese Weise machst Du es Dir richtig **bewusst**, und Du erschaffst Dir zugleich 20 **Erinnerer für Situationen des Selbstzweifels**.

Wage es unperfekt und wachse!

Denn **Skepsis** taucht immer mal wieder auf, weil das **Ego** in seiner Mission Dich **vom Weg abzubringen** sehr überzeugend sein kann. Es redet Dir ein, dass es noch **nicht 100 %** ist, und Du das so auf gar keinen Fall präsentieren kannst. Doch Du weißt ja jetzt, dass es gar kein unperfekt gibt. Dafür gibt es sogar einen Beweis. Die Rechtschreibprüfung markiert dieses Wort in rot ;-))

Mal angenommen Du **denkst**, dass es **unperfekt** ist, **wage es** trotzdem – selbst wenn es sich **wie** ein **Widerstand anfühlt**. Dich mit Deiner Marke zu **zeigen**, **in**

Deine **Größe** zu **gehen**, bringt das gerne mit sich. Perfekt! Es spricht dafür, dass es **Dein Ding** ist. Das **mulmige Gefühl** spiegelt Deine **Aufregung** wieder. Yesssss! Das **lässt Dich** und Dein **Business wachsen**. Oder wie der bekannteste Erfolgstrainer Brian Tracy dazu sagen würde – „Mache möglichst schnell viele Fehler, und lerne viel daraus. So erreichst Du große Erfolge“. Wenn das kein guter Ansporn zum unperfekt-Sein ist!

Was hat es also mit „Learn and Love“ auf sich? Wie wächst Dein Business unperfekt?

Wenn Du Dich selbst **liebst**, erkennst Du, dass **alles perfekt** ist, **Du perfekt** bist, es gar **kein unperfekt** gibt. Die Selbstliebe gibt Dir **Selbstsicherheit** und ein **gesundes Selbstbewusstsein**, um die erforderlichen Dinge Deines Business umzusetzen. Gleichzeitig muss es **nicht perfekt** sein, denn genau das **macht** Dich zum einen **menschlich, emotional, ehrlich** und damit **spürbar authentisch**. Zum anderen **lernst** Du **aus** Deinen **Fehlern**, was **Dich** und Dein **Business enorm wachsen lässt.**

Dein **Bauchgefühl**, Deine Intuition, Deine innere Weisheit, Deine innere Stimme – wie Du es auch immer nennen möchtest – lässt **Dich spüren, ob** Du **es wagen** kannst oder besser lassen solltest. Die **Liebe zeigt** Dir **den Weg**.

Wie stärkt Dich Deine Selbstliebe im Business? In welchen Bereichen wächst Du durch Deine unperfekten Wagnisse? Ich freue mich auf Deine Gedanken und Kommentare.

Namasté und alles Liebe aus Ibiza☺

Deine,

Eileen

Der Link zum Artikel: http://talk-your-truth.com/warum-unperfekt-sein-dein-business-perfekt-wachsen-laesst/

Gibt es die perfekte Präsentation?

Von Steffi Schwarzack, http://steffischwarzack.de/

Ich mach's kurz heute: Ja. Die Antwort lautet ja.

Es gibt sie. Die perfekte Präsentation.

Davon bin ich zutiefst überzeugt.

Im Grunde könnte mein Beitrag zur Blogparade „Sei unperfekt!" von Jutta Heldt dann auch schon enden, oder?

Aber Moment. Da stimmt was nicht. „Sei unperfekt!" heißt die und nun schreibe ich hier etwas von perfektem Präsentieren und dass es das gibt.

Das braucht eine Erklärung.

Auch alle, die mich schon ein bisschen länger kennen, werden hier stocken. „Was? Du meinst, dass eine Rede perfekt sein kann, obwohl du sonst immer Unvollkommenheit predigst? Ja, was nun?", wird sich der ein oder die andere geneigte Leserin fragen.

Hier meine Erklärung.

Es gibt sie, die perfekte Rede. Die perfekte Präsentation. (Beide werden hier an dieser Stelle synonym verwendet).

Was es NICHT gibt: Die eine Checkliste, die du nur abarbeiten musst und die dir dann die perfekte Präsentation GARANTIERT. Auch wenn einige Bücher mit ähnlichen Titeln, dir das vorgaukeln wollen.

Und es gibt auch nicht den perfekten Sprecher. Seine Performance jedoch in einem BESTIMMTEN Augenblick vor einem BESTIMMTEN Publikum kann perfekt sein. Es kommt also auf das Matching an. Was ich genau damit meine, folgt hier:

Was macht nun die perfekte Präsentation aus?

Die perfekte Präsentation ist …

… ein Zusammenspiel aus mehreren Komponenten. Für einige kannst du selbst sorgen. Andere – und das ist das Besondere – werden dir geschenkt. Manchmal ja. Manchmal nein. Dann ist deine Präsentation gut – aber eben nicht „perfekt“.

Die perfekte Präsentation ist …

… dieser magische Augenblick. Der Augenblick, wo zwischen dir auf der Bühne und deinem Publikum etwas ganz Besonderes passiert. Eine Art Flow. Das ist für mich eine perfekte Präsentation. Es ist wie eine wunderschöne perfekte Wolke, deren Formation am Himmel für einen Moment an einem Tag erscheint. Es wird andere tolle Wolken geben, aber doch nie wieder diese eine.

Die perfekte Präsentation ist …

… ein Geschenk. Du kannst den Boden dafür bereiten, ihn gießen und pflegen. Doch ob der Samen aufgeht oder nicht liegt schlussendlich nicht (nur) in deiner Hand.

Der Mensch, der Sprecher ist in seiner Gesamtheit nie perfekt. Er ist verletztlich. Er kann Fehler machen. Er kann sich versprechen. Die Technik kann ausfallen. u.v.m.

Das alles übrigens muss einer perfekten Präsentation nicht im Weg stehen. Im Gegenteil. Das macht ihn attraktiv für das Publikum! Das macht ihn brilliant!

Ein unperfekter Sprecher ist attraktiv für sein Publikum.

Allerdings sollte er auch nicht alle Trumpfe der Wirkung wahllos zur Seite schupsen, weil er ohne vermeintlich authentischer wäre. Daher gibt es hier ein paar Zutaten für eine perfekte Rede:

Welche drei Zutaten braucht eine perfekte Präsentation?

Schauen wir uns die drei Zutaten mal an:

Zutat #1: Bereite dich optimal vor!

Das ist das A und O.

Daher gibt es dazu auch so viele Checklisten.

All die tollen Redner, die so leichtfertig eine Rede aus ihrem Ärmel schütteln. Glaubst du wirklich, die sind mit mehr Talent als DU auf die Welt gekommen? Und wenn? Glaubst du Talent allein reicht, um gut zu performen? Glaubst du an die Mär des Talents?

Schon Churchill wusste: „Am meisten Vorbereitung kostet mich immer meine spontan gehaltenen, improvisierten Reden." Es ist tatsächlich so:

Damit es leicht aussieht, muss viel geübt werden.

Ich rede hier übrigens ganz bewusst nicht von perfekter Vorbereitung. Besser gefällt mir der Gedanke, optimal vorbereitet zu sein.

Optimale Vorbereitung ist besser als perfekte.

Warum?

Optimale Vorbereitung bedeutet das Zusammenspiel

> aus deiner Zielsetzung
> der dir verfügbaren Zeit
> deiner Strategie, die du mit dem Vortrag fährst
> deinem Publikum und seinen Erwartungen
> deinem Wesen – das ist ein ganz wichtiger Punkt! (Manch eine wird nur wenig Vorbereitung benötigen. Diejenigen mit einem Antreiber namens „sei perfekt" unter uns sicher etwas mehr. 😉)

Wichtig ist, dir eine zeitliche Grenze zu setzen. Vereinbare einen Termin, BEVOR du die Präsentation erarbeitest. Das erhöht den Druck ungemein. Wenn

du schnell unter Druck gerätst, wähle den Termin ausreichend weit weg. Aber ganz ohne bringt selten Ergebnisse.

Und was ist nun wichtig für deine Vorbereitung?

1. Strategische Überlegungen:

Was ist dein Ziel?
Wer ist die Zielgruppe?
Welchen Nutzen bietest du?
Wie lautet deine Hauptbotschaft?
Wie ist der Rahmen?

Kommen dir diese Fragen aus einem anderen Kontext bekannt vor? Prima, denn eine Präsentation ist immer (auch) eine kleine Marketingaktion. Du sprichst damit für dich. Daher geht es nicht ohne eine kleine strategische Orientierung.

2. Struktur und Aufbau:

Die Idee deines Vortrags muss auf einen Bierdeckel passen. Das ist das innere Gerüst deiner Rede. Das Fundament. Die Wirbelsäule, wenn du so willst.

Danach kannst du soviel Wissen zusammentragen, wie du magst oder Zeit zur Verfügung hast. Wichtig: Nicht alles, wirst du verwenden.

Das ist das Schmerzliche für den Perfektionisten in uns: Dass man nun einfach mal nicht alles sagen können wird, was wichtig ist.

Doch beschränke dich: Weniger ist hier wirklich mehr.

Was ist zu tun?

Sammle alles Wissen, was möglich wäre (Stoffsammlung)
Wähle nur das aus, was NÖTIG ist (Stoffauswahl)
Bringe dies in eine passende Reihenfolge (Gliederung/ Story)

3. Kreative Gestaltung:

Das Gerüst für dein Vortragshaus steht, nun darfst du die Zimmer dekorieren. Bleib auch dabei modern minimalistisch und lass zu viele barocke Elemente lieber weg. Weniger ist mehr gilt auch hier.

Ansonsten schau, wo du 3-5 WOW-Effekte einbauen kannst: eine persönliche Story, ergreifende Bilder, tolle Effekte, ein klasse Vergleich, der im Kopf hängen bleibt wie ein Drachen im Geäst eines Baumes und und und …

Was genau kannst du tun?

Baue rhetorische Stilmittel ein!
Visualisiere deine Worte!
Erzeuge Kopfkino für deine Hörer!
Baue Interaktionsmomente mit deinem Publikum ein!

Auch hier läuft der Perfektionist in uns wieder Gefahr zuviel des Guten reinzubringen. Beschränke dich daher von Vornherein auf einige der Mittel. Und zwar auf solche, die zu dir, zum Thema und zu deiner Zielgruppe passen.

4. Training: (Körpersprache, Stimme, Sprechen, Lampenfieber)

Für viele gehört das gar nicht mehr zur Vorbereitung dazu. Oft höre ich Argumente wie: Meine Stimme klingt halt so. Ich stehe schon immer so da. usw.

Natürlich sind körpersprachliches Verhalten und Stimme keine Mittel, die du per Schnips veränderst. Alte Muster haben sich lange eingeprägt. Aber es sind Muster. Und damit SIND sie änderbar und trainierbar.

Ich unterscheide gerne in Stilmittel, die sich relativ schnell ändern lassen und welche, die tiefer mit dem persönlichen Wesen verbunden sind und deren Veränderung daher mehr Zeit in Anspruch nimmt. Doch wisse: Es ist viel mehr möglich an Ausdrucksvariation in uns, als wir oft denken.

Was du auf die Schnelle tun kannst?

> Überlege dir, welche Positionen im Raum (bei einem Life-Vortrag) du wann bespielen willst? Sie beeinflussen das logische Verständnis deiner Hörer!
> Überlege dir, was du mit deinen Händen tun magst? (Wenn du damit bisher unsicher warst.)
> In welche Stimmung willst du deine Hörer mit deiner Stimme bringen? Beruhigen oder eher begeistern?
> Mache ein stimmliches Warmup vor Vortragsbeginn, um von Anfang an kraftvoll und präsent zu klingen.
> usw.

Irgendwann wird der Punkt kommen, wo du dich nicht mehr vorbereiten kannst, selbst wenn du ewig Zeit hättest. Denn selbst die „perfekte“ Vorbereitung macht noch keine perfekte Präsentation.

Perfekt vorbereitet sein heißt nicht perfekt zu präsentieren!

Du musst den nächsten Schritt gehen.

Zutat #2: Tritt in eine Beziehung zu deinem Publikum!

Die nächste Zutat für deine perfekte Präsentation beginnt kurz vor deinem eigentlichen Auftritt. Und zwar sobald du in die erste Interaktion mit deinem Publikum trittst, auch vor dem öffentlichen Start deiner Präsentation.

Sei es im Webinarraum, sobald die Türen geöffnet werden.

Sei es im Vortragssaal, mit dem Einlass des Publikums, während du noch die Technik aufbaust.

…

Um was es geht?

Tritt in Beziehung. Begib dich in eine tiefe Beziehung zu deinem Publikum.

Stell Rapport her.

Warum ist das so wichtig?

Die erfährst die Erwartungen und Wünsche deines Publikums – nur, wenn du die erfüllst (bzw. sie dort zumindest abholst) wird es einen magischen Augenblick geben.

Menschen fühlen sich gesehen, wenn du in Beziehung mit ihnen trittst.

Erst dann sind sie bereit ihre inneren Widerstände oder Vorbehalte loszulassen (die wir alle haben).

Im Grunde ist die Regel einfach: Wenn du die Menschen vor dir magst, mögen sie dich. Und für deine Präsentation ist das ein großer Vorteil.

Ein toller Nebeneffekt:

Hast du Lampenfieber? Extremes? Dann hast du diesen Schritt noch nicht berücksichtigt.

Denn wenn du den gehst, hast du gar keine Zeit für tiefgehendes Lampenfieber. Du bist nicht mehr mit deinem Fokus bei dir und deinem Fühlen sondern beim Publikum und wie es ihm geht.

Wie kannst du in Beziehung treten?

Vor Beginn:

Verwickle die ersten Zuschauer in ein Gespräch.
Stelle Fragen.
Erstelle einen Vorabfragebogen.
Erzähle etwas Persönliches von dir, was dich als Mensch greifbar macht.
usw.

Beim Vortrag:

Stell Rapport her.
Stelle Fragen.
Schaue deinem Publikum bzw. Einzelnen immer wieder in die Augen (in die Webcam).
Stell dir eine Lichtkugel vor, die zwischen Dir und deinem Publikum entsteht (wenn dir so etwas liegt).
Gehe auf Dinge ein, die du von deinem Publikum schon erfahren hast (im Vorgespräch).
usw.

Zutat #3: Bleib offen für „Magie“!

Auch wenn du alles an möglicher Vorbereitung gemacht hast. Auch wenn du deinerseits eine tiefe Beziehung zum Publikum aufgebaut hast. Auch dann, ja auch dann, kann deine Rede nicht perfekt sein.

Wahrscheinlich wird sie in den meisten der Fälle nicht „perfekt“ sein.

Warum?

Nun, da kommen wir nochmal zur eigentlichen Definition einer perfekten Rede:

Eine perfekte Präsentation ist die Darstellung eines Inhalts in einer bestimmten Situation in Beziehung zu einem Publikum, die bei genau diesem Publikum auf Resonanz stößt.

Genau die gleiche Rede exakt wiederholt in einem anderen Kontext (andere Zeit, anderer Tag, andere Menschen) kann alles andere als perfekt ankommen.

Es gibt also noch dieses Quäntchen Magie, wie ich es nenne, die mal eintritt und mal nicht. Oder wie Elisabeth Gilbert in ihrem Ted-Talk sagt: dein Genie muss dich küssen.

Wahrscheinlich ist es keine Magie im eigentlichen Sinne, sondern ein perfektes Matching deiner eigenen Performance und der Stimmung deiner Zuschauer.

Doch mit Magie will ich ausdrücken: Das liegt dann nicht mehr in deiner Hand.

Es ist ein Geschenk. Ein Geschenk, welches dir manchmal gemacht wird.

Und je besser du deine Arbeit davor machst, desto öfter.

Fazit

Du kannst eine Menge für eine überzeugende Rede machen.

Die Garantie für eine perfekte Präsentation gibt es dabei aber nicht.

Sondern du musst dich als Sprecher immer einem stellen:

Der Verletzlichkeit. Dem Quäntchen Unsicherheit. Der Möglichkeit, nicht zu gefallen. Der Angst vor Ablehnung. Der Tatsache, dass der Funke nicht überspringt.

Genau das aber ist die Voraussetzung für diesen einen magischen besonderen Augenblick des Flows: deiner perfekten Rede.

Daher meine Botschaft für dich: Bereite dich gut vor – und dann spring und schwimm!

Ach – und genieß die Fehler! 😉

Zeig dich – und sprich!

Deine Steffi Schwarzack

Was meinst du?

Gibt es die perfekte Präsentation für dich? Wann hast du sie schon erlebt? Was kann man selbst dafür tun?

Der Link zum Artikel: http://steffischwarzack.de/gibt-es-die-perfekte-praesentation/

Du bist perfekt!

von Birgit Geistbeck, http://www.entspannt-wohnen.com/

Dein wahres Wesen ist perfekt:

göttlich, wunderschön und unendlich liebenswert.

Robert Betz

Welche Gedanken kommen dir, wenn du dieses Zitat von Robert Betz liest? Schreit alles in dir „ja so ist es“? Oder sträubt sich alles in dir, weil dir sofort tausend unperfekte Dinge an dir einfallen?

Ich gebe zu, ganz annehmen kann ich das „Dein wahres Wesen ist perfekt“ nicht. Mir fallen sofort mindestens hundert Dinge ein, die ich an mir überhaupt nicht perfekt finde, zu allererst sind es immer körperliche Eigenschaften, die ich nicht perfekt finde. Da gibt es einen etwas größeren Bauch, den ich mit mir herumschleppe, Falten im Gesicht, Haare, die grau werden, Besenreiser und Krampfadern, die sich an den Beinen entwickeln. Weiter geht’s mit meinen Eigenschaften als Mutter, Hausfrau, Ehefrau, Tochter, Schwiegertochter…

Ich schreie manchmal meine Tochter und auch meinen Mann an und sage Sachen, die ich hinterher bereue. Das Geschirr stapelt sich öfter mal auf dem Geschirrspüler, die Hemden hängen wochenlang im Keller und warten darauf, gebügelt zu werden, ich bin aufbrausend, vertrage schlecht Kritik, schiebe Unangenehmes gerne auf, habe Höhenangst usw. usw.

Ich soll perfekt sein? Weit gefehlt. Jedenfalls nach der gängigen Definition von Perfektion.

Aber was bedeutet Perfektion eigentlich?

Perfektion kommt vom lateinischen perfectio und bedeutet Vollkommenheit. Und Vollkommenheit bezeichnet laut Wikipedia einen Zustand, der sich nicht noch weiter verbessern lässt.

Befindest du dich in einem Zustand, der sich nicht noch weiter verbessern lässt?

Nein, wäre meine klare Antwort, an mir gibt es vieles zu verbessern. Ich könnte abnehmen, mehr Sport machen, an meinen Schwächen arbeiten, mehr Selbstdisziplin aufbringen, eine bessere Mutter sein, eine bessere Ehefrau, eine bessere Hausfrau. Mein Tochterdasein könnte ich auch noch verbessern.

Und trotzdem lässt dieses „Dein wahres Wesen ist perfekt“ etwas in mir anklingen. Ganz tief in meinem Inneren weiß ich, dass es so ist. Es hat einen Sinn, dass ich so bin wie ich bin, mit all meinen Stärken und meinen Schwächen.

Ich bin vollkommen! Du bist vollkommen! Wir sind Wunderwerke der Natur. Wenn wir nicht vollkommen wären, würden wir nicht überleben. Wenn nur ein kleines Puzzleteil fehlt, das überlebenswichtig ist, sind wir nicht lebensfähig. Unser Körper alleine ist schon ein perfektes System.

Wie oft sagen wir bei der Geburt eines Kindes, ein vollkommener kleiner Mensch ist auf die Welt gekommen. Und genau so ist es. Kein neugeborenes Kind hat das Gefühl, unvollkommen zu sein. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir als Kinder ganz genau wissen, wer wir sind, und dass uns dieses Wissen sukzessive abhandenkommt im Laufe unseres Lebens bzw. aberzogen wird durch unsere Eltern, die Gesellschaft, die Schule.

Wie oft hast du in deinem Leben gehört, dass du nicht gut bist so wie du bist?

„Schau mal, wenn du das so machst, ist es besser.“

„Lern mehr, dann schreibst du bessere Noten.“

„Wenn du mehr üben würdest, könntest du besser Klavier spielen.“

„Mach mehr Sport, dann nimmst du ab.“

„Trag Shapeware, dass sieht man deine Speckröllchen nicht so.“

„XY schafft es locker, Familie und Karriere zu vereinbaren.“

Und je länger du das von außen hörst, desto lauter werden auch deine inneren Kritiker. Dann sagst du zu dir

„Ein Dreier in Mathe ist nicht gut genug, ich brauche mindestens eine Zwei.“

„Wenn ich mehr Sport machen würde, wäre ich schlanker.“

„Ich muss mich nur besser organisieren, dann schaffe ich es auch locker Familie und Karriere zu vereinbaren.“

Du bist nicht schlank genug, du bist nicht fleißig genug, du bist nicht reich genug, du bist nicht erfolgreich genug, du bist nicht gut genug!

Merkst du, was du da mit dir machst?

Du wertest dich ab und zwar in deiner Gesamtheit als Mensch. Du siehst nicht mehr, wie wunderbar du bist, du siehst nur noch das, was verbesserungswürdig an dir ist und zwar im Vergleich zu anderen.

Denn darum geht es beim Streben nach Perfektionismus: dem Vergleich mit anderen, mit einem Ideal stand zuhalten.

Und irgendwann kommst du an einen Punkt, an dem du merkst, dass das nicht wirklich du bist, die da durch die Welt rennt, dass dein wahres Wesen irgendwo zwischen Vergleichen und Besserwerden verloren gegangen ist.

Dann machst du dich auf die Suche nach deinem wahren Wesen, das unter all den Ansprüchen, die die Gesellschaft und du selbst an dich gestellt haben, begraben ist.

Und du entdeckst, dass du vollkommen bist, so wie du bist.

Perfektion ist kein Zustand, den du anstreben musst, Perfektion ist ein Zustand, in dem du dich bereits befindest.

Entspannte Grüße

Birgit

Dieser Artikel ist mein Beitrag zur „Sei unperfekt“-Blogparade von Jutta Held.

Der Link zum Artikel: http://www.entspannt-wohnen.com/2016/06/du-bist-perfekt/

Erlaube es dir, unperfekt zu sein, um deine Ziele zu erreichen!

von Anne-Kerstin Busch, https://www.anne-kerstin-busch.com/

Als Jutta Held vor einiger Zeit zu ihrer Blogparade „Sei unperfekt“ einlud, hatte ich den Impuls, dass ich selbst auch einen Beitrag schreiben wollte, denn das Thema kenne ich nur zu gut. Ganz herzlichen Dank für die Idee zu dieser Blogparade!

Gerade, wenn es ums Schreiben und Veröffentlichen geht, was ja mein Fachgebiet ist, dann ist meistens Perfektionismus angesagt. Da ist die Angst, dass in einem Buch, was ich veröffentlichen will, noch irgendwo ein Fehler ist, der übersehen wurde. Das Gleiche gilt auch für Blogartikel, Videos, etc. Oft schadet da auch der Blick über den Tellerrand, hin zu den MItbewerbern, wo sowieso alles besser zu sein scheint: Das Cover des Buches, die Gestaltung des Blogs, die Ausleuchtung der Videos. Meistens endet das dann im Frust und mit dem Gedanken: „Ach, das schaffe ich doch nie!“

Vielleicht kennst du das selbst auch. Gerade, wenn du mit einer Sache beginnst. Nehmen wir z. B. mal an, du willst deinen ersten WordPress-Blog starten oder dein erstes Video veröffentlichen und fühlst dich unsicher.

Klar, solltest du dich fortbilden, Kurse belegen, Online-Kurse buchen, an Webinaren teilnehmen oder Bücher lesen, um möglichst gut zu werden. Das mache ich auch. Doch das alleine ist es nicht, dieses Thema geht noch viel tiefer.

Schon ziemlich früh werden wir in unserer Leistungsgesellschaft darauf getrimmt, möglichst perfekt zu sein und möglichst viel und gute Leistung zu erbringen. Wir sollen irgendwann nur noch an einem Arbeitsplatz funktionieren. Unsere ureigene Kreativität und das Leben und Arbeiten aus dem Herzen, treten dabei völlig in den Hintergrund. Manchmal kommt es mir so vor, als würden wir zu perfekten Robotern ausgebildet werden, die nur noch nach Anweisung zu funktionieren haben.

Irgendwann – gerade in der Lebensmitte – kommt dann oft diese leise innere Stimme und klopft an. Von Zeit zu Zeit wird sie immer lauter, zum Beispiel, indem man ganz unzufrieden mit dem Konzept wird, was man bisher gelebt hat. Vielleicht kennst du das auch. Dann willst du deine Kreativität leben, nach deinem Herzensbusiness suchen, dich selbst verwirklichen, deine Vision in die Welt hinaustragen und auch davon leben, weil du dein altes Lebensmodell verlassen willst oder wenigstens in Teilzeit deinen Traum leben willst, so wie ich es z. B. mache.

Wenn du deine Kreativität nicht nur für dich im stillen Kämmerlein leben möchtest, dann bist du plötzlich mit neuen Herausforderungen konfrontiert. So ging es mir auch. Ich „musste“ plötzlich eine eigene Internet-Seite ins Leben rufen, Videos drehen, Online-Kurse produzieren und mich mit der Buchproduktion beschäftigen. Das war alles Neuland für mich, und ich fürchtete oft, dass meine Kreationen nicht gut genug seien, um Beachtung zu finden. Oder schlimmer noch: Kritiker würden sie verreißen.

Gerade die Angst vor Neuem hält uns oft zurück und das ist im Prinzip schade, sehr schade. Wenn man da jetzt mal tiefer schaut, dann steckt dahinter natürlich einmal die Angst, dass man etwas tun muss, was man noch nie gemacht hat, was man nicht kennt. Aber eine mindestens genau so große Angst ist auch diejenige, sich zu blamieren, weil man unperfekt ist, weil man hat ja perfekt zu sein.

Wäre ich dieser Angst damals gefolgt, dann gäbe es diesen Blog nicht, dann gäbe es nicht meinen Youtube-Kanal, meine Facebook-Seite oder die Facebook-Gruppe. Dann hätte ich nämlich gewartet, bis ich so perfekt bin, um meine Inhalte zu veröffentlichen, dass ich es vermutlich immer noch nicht getan hätte. ☹

Damals vor acht Jahren, als ich mit dem Bloggen anfing, entschied ich mich zum Glück für den anderen Weg. Ich probierte aus, experimentierte, lernte und verbesserte mich, aber ich tat immer alles aus dem Herzen. So ging ich Schritt für Schritt und sagte mir, ich gebe mein Bestes. Das kann heute so sein, morgen ist es wieder anders. Und ich freute mich über jeden noch so kleinen Schritt, den ich ging, um mein Ziel zu erreichen.

Gerade das Bloggen hat mir übrigens sehr geholfen, mein überperfektioniertes Denken loszulassen und meine Schritte zu gehen. Denn da schreibe ich ja Texte, die ich relativ schnell veröffentliche. Manchmal sehe ich dann doch noch einen kleinen Fehler, nachdem ich den Beitrag veröffentlicht habe und korrigiere ihn dann schnell. Ich traue mich aber, mich mit meinem Blog zu zeigen, so wie ich bin, mit meinen Herzensthemen. So wurde ich auch beim Schreiben immer lockerer. Ich kann nur jedem empfehlen, einen eingenen Blog zu haben.

Einer der nächsten Schritte war mein Youtube-Kanal. Jeder Fernsehfilmer würde vermutlich den Kopf schütteln, wenn er die Videos sieht. Aber auf Perfektionismus kommt es mir da nicht an, sondern ich möchte die Menschen mit meinen Inhalten berühren, ihnen Tipps und Anregungen geben und Mut machen, Dinge selbst auszuprobieren. Hier haben mir übrigens die Videos von anderen Youtubern geholfen, die oft alles andere als perfekt sind. Meistens sind es jüngere Leute, oft auch aus dem englischsprachigen Raum, die sich trauen, solche Videos hochzuladen und die oft viele Klicks und Likes bekommen.

Ähnlich war es mit Facebook, mit meiner ersten Facebook-Gruppe, meinem ersten Online-Kurs oder – noch viel aufregender, dem ersten gedruckten Buch!

Heute bin ich dankbar dafür, dass ich immer wieder meine Komfortzone verlasse und neue Dinge ausprobiere, spiele, experimentiere, um meine Inhalte zu transportieren.

Dabei hatte ich immer das Ziel vor Augen, dass ich mit meiner Kreaitvität ein Herzensbusiness kreieren und mich damit zeigen wollte. Ohne dieses Ziel hätte ich die Komfortzone wohl bis heute noch nicht verlassen. Ein solches Ziel kann ein mächtiger Anker sein.

Hier einige **Tipps**, die mir geholfen haben, dranzubleiben, es zu tun, Schritte zu gehen, auch wenn es noch unsicher und unperfekt ist.

- Setze dir ein Ziel, das so stark ist, dass es dich trägt, während du es verwirklichst. Was möchtest du mit deinem Business erreichen? Was ist deine Vision?
- Nimm dieses Ziel als Anker, während du deine Schritte gehst, um sichtbar damit zu werden!
- Trau dich, unperfekt zu sein, feiere stattdessen lieber deine Einzigartigkeit und schätze deine Talente, die du mit in dieses Leben gebracht hast!
- Sag dir: Ich gebe jeden Tag mein Bestes! Heute ist das Beste gut genug! Morgen bin ich vielleicht schon wieder ein bisschen besser.
- Spiele und experimentiere wieder viel mehr. Erinnere dich an deine Kindheit, wo du das auch konntest.
- Schau auch mal über den Tellerrand hinaus und schau dir an, wie andere es so machen. Lerne von den anderen, aber nur so, wie es dich weiterbringt und wie es dir guttut!
- Kommuniziere liebevoll mit dem Teil in dir, der Angst hat, sich zu blamieren. Sag ihm, dass du ihn ernst nimmst und dass du ihn bei Gelegenheit zu Rate ziehst (bei Büchern, z. B. wenn du überarbeitest). Sag ihm aber auch, dass er während der Phasen der Neuentwicklung von Büchern, Kursen, etc. still sein soll, weil dich das nicht weiterbringt. Dieser Teil, der sogenannte innere Kritiker, will dir nur helfen, aber manchmal schießt er über das Ziel hinaus. Du bist der Boss in deinem Universum, deshalb kannst du ihn auch liebevoll in seine Schranken weisen.
- Führe ein Tagebuch. Schreibe dir jeden Tag fünf Dinge auf, die du an dir selbst schätzt und für die du dankbar bist. Das hilft dir, dich mehr und mehr auf deine Einziartigkeit zu fokussieren, statt darauf, wo du evtl. noch unperfekt bist.

Solltest du merken, dass du gar nicht weiterkommst, dann rate ich dir, einen Coach zu nehmen, der dir hilft, die alten Blockaden, die Muster zu lösen, die verhindern, dass du deine Einzigartigkeit endlich leben kannst.

Ansonsten gehst du einfach Schritt für Schritt, immer dein Ziel vor Augen. Du wirst sehen: Du wirst jeden Tag besser und besser.

Ich wünsche dir von Herzen, dass du mit deinem Traum so richtig durchstrarten kannst, ganz gleich, wo du heute stehst.

Deine

Link zum Artikel: https://www.anne-kerstin-busch.com/erlaube-es-dir-unperfekt-zu-sein-um-deine-ziele-zu-erreichen/

warum geht man fremd

von Birgit J. Schoenfeld, http://finde-deinen-eigenen-weg.de/

Die größte Sorge meiner Kundin Lisa ist ihre Beziehung zu ihrem Ehemann. Sie stellt sich momentan die Frage: warum geht man fremd?

Lisa (der Name ist geändert) erzählte mir in ihrem ersten Coaching-Gespräch verzweifelt, welche Angst sie davor hat. Sie ist inzwischen 59 Jahre alt, hat zwei wundervolle erwachsene Kinder, die ihr eigenes Leben leben. In letzter Zeit bemerkt sie, dass ihr Mann sich immer mehr zurück zieht.

Sie macht sich große Sorgen darüber und hat Angst, ihn an eine andere Frau zu verlieren. Lisa ist davon überzeugt, dass sie nicht mehr so attraktiv ist, wie die neue Kollegin ihres Mannes. Sie ist jung, schlank, hat eine straffe Haut und sprüht nur so vor Lebensenergie.

Ganz begeistert hat ihr Mann von dieser Kollegin erzählt. Und da waren dann Lisas Sorgen. Was, wenn er sich in diese Frau verliebt? Was wenn sie ihm besser gefällt als Lisa? Was dann? Wie soll es dann weitergehen?

warum geht man fremd – Lisas Angst

Lisa mochte ihren Körper noch nie so richtig, obwohl ihr Mann damit zufrieden war. Aber nach den Schwangerschaften hat sie zugenommen. Jahr für Jahr, Kilo für Kilo. Sie konnte einfach nichts dagegen unternehmen. Sie hat es mit Sport versucht, hat viele verschiedene Diäten gemacht.

Doch alles hat nicht so richtig gewirkt. Wenn Lisa in letzter Zeit morgens vor dem Spiegel steht, ist sie immer verzweifelt. Sie sieht ihre Speckröllchen, ihre Cellulite, ihre Haut wird immer schlaffer …. und dann kommt diese Angst hochgekrochen.

Was, wenn ihr Mann sie so nicht mehr will? Warum bekommt er immer solch leuchtende Augen, wenn er von der neuen Kollegin spricht? Will er sie lieber als Lisa?

Dieser Gedanke lässt sie nicht mehr los! Und damit setzt Lisa einen unheilvollen Prozess in Gang. Sie fühlt sich immer unwohler, sieht nur noch ihre körperlichen Schwachstellen und ihre Angst wird immer größer.

Ihr ist auch nicht bewusst, dass sie damit ihren Mann geradezu in die Arme einer anderen Frau treibt, obwohl sie genau das vermeiden will.

warum geht man fremd – Lisas Mann

Manfred (Lisas Mann) ist momentan auch in einer schwierigen Phase. Er spürt die Unzufriedenheit seiner Frau. Er fühlt sich zurückgewiesen, weil sie überhaupt keine Lust mehr auf ihn hat. Vorbei sind die schönen gemeinsamen Zeiten. Lisa wird immer unzufriedener und nörgelt nur noch.

Er weiß sich keinen Rat mehr. Und da tut ihm die neue Kollegin einfach nur gut mit ihrer Lebensfreude. Klar ist sie schön anzusehen, klar hat sie eine tolle Figur.

Aber warum geht man fremd? Nur weil sie jünger ist?

Nein, Manfred spürt genau die starke Verbindung zu Lisa. Die würde er nicht aufgeben wollen. Schließlich sind sie schon seit vielen Jahren zusammen. Und sie lieben sich. Das weiß Manfred ganz genau. Aber Manfred fühlt sich mit der Situation auch sehr unwohl.

Er denkt, dass er seiner Lisa nicht mehr genügt. Denn schließlich ist sie in letzter Zeit so abweisend zu ihm. Sex gibt es, wenn überhaupt nur noch, wenn das Licht aus ist. Dabei will er doch sehen, wie Lisa die Zeit mit ihm genießt. Er versteht das alles nicht.

Momentan macht sich Manfred nur die Gedanken, aber irgendwann einmal gibt er auf und kann (fast) nichts dagegen machen, wenn diese Kollegin ihm das gibt, was er als Mann braucht: Anerkennung, dass er als Mann gut ist.

Für Lisa scheint er ja nicht mehr gut zu sein. Sie fühlt sich mit ihm unwohl. Das spürt er ganz genau. Egal was er macht, er kann sie nicht mehr glücklich machen.

Und so nimmt das Verhängnis seinen Lauf. Irgendwann gibt Manfred auf. Und landet dann in den Armen einer anderen Frau.

warum geht man fremd – die Lösung

Nachdem Lisa das verstanden hat, war sie nun auch bereit die nötigen Schritte zu unternehmen. Ihr wurde plötzlich bewusst, dass es nur in ihrer Hand lag. Dass sie sich diese Frage „warum geht man fremd“ nicht mehr stellen musste.

Denn wenn sie sich endlich selbst so annehmen kann, wie sie nun mal einfach ist, dann strahlt sie das auch aus. Und dann spürt ihr Mann auch wieder ihre Lebensfreude. Dann hat er überhaupt keine Veranlassung, sich auf eine jüngere Frau einzulassen. Denn Lisa weiß genau, dass Manfred sie liebt. Und sie liebt ihn auch.

Lisa fing dann an konsequent an ihrer Selbstliebe zu arbeiten. Inzwischen ist sie viel lockerer und fröhlicher. Und sie fängt an ihren Körper mit anderen Augen zu sehen. Ihn wieder schöner zu finden.

Im letzten Coaching-Gespräch erzählte sie mir mit leuchtenden Augen, dass sie jetzt endlich wieder den Sex mit Manfred genießen kann. Und dass er sich um sie bemüht, wie schon lange nicht mehr.

Willst auch du endlich deinen Körper lieben? Genauso wie er ist?

Dann ist vielleicht mein neuer Online-Kurs genau das Richtige für dich. Schau einfach mal rein. Klick einfach auf das Bild – *Anmerkung Jutta Held:* Hier der Link zum erwähnten Bild

Wie du deinen Körper endlich lieben kannst – Der Kurs

Hol dir außerdem mein kostenloses Buch und fange einfach an, dich mit deinem Körper auszusöhnen. Du brauchst nicht perfekt zu sein, um geliebt zu werden. Du bist gut, genau so wie du bist!
Anmerkung Jutta Held – Fordere das Buch direkt auf der Webseite an.

Mit diesem Artikel nehme ich an der Blogparade „Unperfekt sein“ von Jutta Held teil. Es sind ganz viele, wundervolle Artikel dabei. Klick einfach auch mal hier, dann bekommst du noch mehr Inspirationen zum Thema Unperfekt sein.

Und du verstehst, dass es wirklich kein Beinbruch ist, zuzugeben dass du nicht immer perfekt sein musst, sondern dein Leben auch genießen darfst.

Schreib mir doch bitte im Kommentar, wo du dich als unperfekt empfindest und was du dagegen unternimmst. Ich freue mich drauf

Alles Liebe für dich

Barbara

Hör auf dich zu verbiegen und sei einfach die tolle Frau, die du schon immer sein wolltest

Link zum Artikel: http://finde-deinen-eigenen-weg.de/warum-geht-man-fremd/

Über den Mut zum UnPerfekt-Sein.

von Berit Borchardt , http://www.beritborchardt.de/

Dies ist mein Beitrag zur Blogparade von Jutta Held: „Sei UnPerfekt“. Auch wenn ich deinen Blog gerade erst entdeckt habe, Jutta: Danke für den Anstoß.

„Sei unperfekt“ könnte auch glatt der Arbeitstitel dieses frischen Blogs sein, denn seit 1,5 Jahren schiebe ich seine Verwirklichung schon vor mir her.

Zwei Einsichten:

Ja, ich habe einen schweren perfektionistischen Einschlag.
Und ja, mit dieser Einstellung stehe ich mir selbst im Weg.

Perfektionismus hindert mich daran, etwas überhaupt anzufangen. Der konkrete Gedanke an diesen Blog wurde zum Beispiel schon vor etwa 1,5 Jahren geboren. Damals sagte eine bekannte Berliner Astrologin in der Beratung zu mir „Sie wollen die Seele der Menschen berühren.“ Ja, das will ich. Eigentlich sogar schon länger.

Perfektionismus steht im Weg

Wie viele Ideen entstehen in unseren Köpfen und Herzen, ohne jemals wenigstens versucht zu werden?
Wie viele Fotos landen im Papierkorb, weil sie nicht einem fremden Ideal entsprechen?
Wie viel Obst und Gemüse wird weggeschmissen, weil es nicht perfekt aussieht?
Wie viele Kleider bleiben ungetragen, weil der Hochglanzmagazin-Style vorm heimischen Spiegel dahin ist?
Wie viele Künstlerkarrieren bleiben ungelebt, weil jemand das Werk verurteilt?

Wenn wir gleich perfekt sein wollen, wird die Hürde oft zu groß.

Was hat mich also so lange vom Schreiben abgehalten? Nun, ich hatte immer ein Bild vor Augen, wie mein Blog aussehen und welche Texte er enthalten soll. Und er sollte natürlich gleich – von 0 auf 100 – super gut ankommen. Brainpickings.org ist ein Vorbild für mich. Macht ja nichts, dass Maria Popova schon seit Jahren an ihrem Blog arbeitet und nicht ohne Grund heute dort ist, wo sie ist. Doch den ganzen Werdungs- und auch Unperfekt-Sein- und Lern-Prozess wollte ich offensichtlich überspringen.

Wenn wir uns also mit dem Zustand des Entstehens und dem damit automatisch verbundenen Unperfekt-Sein auf dem Weg zu unserem Wunsch-Zustand besser arrangieren, würden wir auch viel mehr „versuchen“ und machen. Wenn wir uns nur trauen.

Neues beginnen

Hör auf, alles perfekt haben zu wollen und fange an, zu machen! Jeder Olympiasieger war mal ein Neuer in seiner Trainingsgruppe. Jeder Maler stand ratlos vor den vielen Möglichkeiten, ein Bild zu malen und hat Hunderte von Papieren und Leinwänden geschrottet.

Bei der Blogparade von Jutta mit meinem erst zweiten Artikel mitzumachen, fällt mit nicht ganz leicht. Der Perfektionist in mir sagt „Nee, komm, das kannst du nicht bringen. Du stehst noch am Anfang.“ Meine Seite ist noch nicht so vollständig wie die der anderen Blogger und noch nicht so schön mit Leben gefüllt. Doch diese Bedenken schiebe ich jetzt vorsichtig beiseite.

Was schiebst du schon lange vor dir her, obwohl du weißt, wie wichtig es für dich wäre?

Alles Liebe

Berit

Link zum Artikel: http://www.beritborchardt.de/perfektionismus/mut-zum-unperfekt-sein/

LEICHTIGKEIT DURCH UNPERFEKTION

Von Ilse Maria Lechner, http://www.entfaltungsparadies.at/

Warum du als Mutter unperfekt sein solltest

Jutta Helds Blogparade Sei UnPerfekt! hat mich zu diesem Artikel inspiriert. Leichtigkeit durch Unperfektion!

Es gibt ja viele Gründe als Mutter unperfekt zu sein. z. B. aus Notwendigkeit oder aus Zeitmangel. Es gibt aber auch Gründe, die sich für dich und deine Familie lohnen. Was also bringt es dir und deinen Lieben, wenn du un-perfekt bist.

Das Familienleben gewinnt an Leichtigkeit

Wenn du dir dir Erlaubnis gibst, unperfekt zu sein, dann nimmst du sofort den Druck aus dem Familienalltag. Alles, was nicht klappt, ist dann nur mehr halb so schlimm. Mal ehrlich: Es ist zwar nett, wenn die Kinder aussehen, wie aus dem Ei gepellt, wenn alles pikobello aufgeräumt ist und wenn der Alltag, wie am Schnürchen läuft. Falls es aber mal nicht so ist? Who cares? Ganz ehrlich, was passiert, wenn dein Kind mal mit einen T-Shirt mit Fleck im Kindergarten erscheint? Du wirst nicht gleich die Wahl zur schlechtesten Hausfrau des Jahres gewinnen. Vielleicht hatte aber dein Kind gerade großen Spaß, weil es auf dem Weg zum Kindergarten noch ein paar Beeren geplückt hat und die frischen Beeren gleich verspeist hat. Tja und dann sind halt ein paar Tropfen Beerensaft am T-Shirt gelandet. Davon geht die Welt nicht unter!

Du bist deinen Kindern in punkto Fehlertoleranz ein Vorbild

Heute läuft alles darauf hinaus, dass wir möglichst wenig Fehler machen. Ein guter Eindruck ist wichtig. Fehler sind verpönt. Dabei vergessen wir aber eines: Wenn wir lernen, machen wir Fehler. Sie zeigen uns, was wir beherrschen und wo wir noch dazu lernen dürfen. Wenn du dir also ab und zu Fehler erlaubst, dann gibst du – ganz ohne Worte – deinem Kind auch die Erlaubnis Fehler zu machen.

Dein Kind wird also nicht vor Angst schlottern, wenn es mal eine schlechte Schulnote hat. Es weiß einfach: Jeder hat gute und schlechte Tage. Wenn die Leistung diesmal nicht entsprechend war, dann ist das kein Grund zu Verzweiflung, sondern ein Ansporn es das nächste Mal besser zu machen.

Du machst dich greifbar

Kinder neigen von Natur aus dazu ihre Eltern zu idealisieren. Vor allem so lange sie klein sind. In dieser Zeit haben sie den Eindruck die großen Erwachsenen können wirklich alles. Passiert dir einmal ein Mißgeschick und du stehst dazu, dann wirst du zwar von deinem Podest herunter geholt. Dein Kind erkennt aber, dass du ein Mensch bist, der auch nicht immer alles richtig macht. Wenn du dann noch die Größe hast, dazu zu stehen, dann wirst du zum echten Vorbild. Du zeigst, dass es wichtig ist, für sein Tun Verantwortung zu übernehmen.

Die Improvisation wird geschult

Du hast es besonders hektisch. Ihr seid spät dran und es ist nicht dran zu denken, dass du kochst. Ihr müsst heute noch zum Kinderarzt und du hast noch einen wichtigen Geschäftstermin. Was wäre, wenn du gleich eine Pizza mitnimmst, wenn du dein Kind von der KiTa holst? Natürlich widerspricht das deinen Ernährungsprinzipien. Du kochst nicht frisch. Es ist nicht besonders gesund. Auf der anderen Seite ist es ja nur eine Ausnahme. Auf die Art und Weise habt ihr etwas gegessen. Dein Kind ist satt und ruhig, wenn ihr beim Kinderarzt warten musst. Das passiert ja nicht jeden Tag.

So zeigst du deinem Kind, dass begründete Ausnahmen möglich sind.

Gewinne Leichtigkeit durch Unperfektion

Nimm dich selbst nicht zu ernst

Nimm dich weder als Person, noch in deiner Rolle als Mutter allzu ernst. Du musst nicht unfehlbar sein. Sei menschlich und greifbar. Dein Kind wird sich später nicht daran erinnern, ob du immer alle Geschirrtücher gebügelt hattest

und ob die Tischwäsche gestärkt (ja das gibt es noch) war. Es wird sich daran erinnern, ob du da warst, wenn es Probleme hatte, ob du es getröstet hast, wenn es verletzt war und ob ihr einfach nur mal Spaß miteinander hattet.

Humor

Humor hilft dir, über dich selbst und deine Missgeschicke auch lachen zu können. Das geht nicht immer gleich. Mit etwas Abstand siehst du aber oft die Komik der Situation. Der Kuchen für den Kindergeburtstag ist nicht gelungen. Er bröselt, schmeckt aber sonst hervorragend. Dann verteil doch einmal einen Schöpfer Kuchen anstatt eines Stückes. Die Kinder finden das sicher lustig. Wenn du es richtig präsentierst, dann bleibt es den Kindern in angenehmer Erinnerung

Bleib flexibel

Du wolltest heute großen Waschtag machen. Jetzt hat dich eine Freundin angerufen und fragt dich, ob sie mit ihrer kleinen Tochter, die gleichzeitig eine Freundin deines Kindes ist vorbei kommen kann, weil es ihr nicht gut geht. Im Bad türmen sich die Haufen sortierter Wäsche. Die Wohnung könnte als „vorher“ Beispiel für einen vorher-nachher Bericht in schöner wohnen herhalten?

Was ist dir wichtiger: Eine perfekte Wohnung oder für deine Freundin da zu sein?

Ganz ehrlich: Die Wäscheberge laufen sicher nicht davon. Sie liegen auch morgen noch da!

Erhalte dir deine Neugierde

Ja, ich weiß. Viele von uns sind mit dem Spruch aufgewachsen „Sei nicht so neugierig!“

Es gibt aber einen Fall, in dem ich für absolute Neugierde plädiere. Wann immer du glaubst, dass es nur eine Lösung gibt, sei einfach neugierig, wie sich die Dinge entwickeln, wenn du einen anderen Weg einschlägst.

Du hast keine Zeit, dein Kind zum Sportplatz zu führen. Erklär ihm die Situation und warte einmal, ob dein Kind eine Lösung parat hat. Vielleicht kommt es auf die Idee mit dem Rad zu fahren (falls es schon alt genug ist und das auch gesetzlich darf), möglicherweise findest es selbst eine Fahrgemeinschaft. Wenn Kinder etwas wirklich wollen, sind sie oft unheimlich erfinderisch. Du musst nicht alle Probleme lösen!

Sei offen für neue Möglichkeiten

Manchmal birgt ein scheinbarer Mißerfolg oder ein Hindernis einen unbeabsichtigten Erfolg in sich.

Was ich meine wird mit dem englischen Begriff sereditpity zusammengefasst.

Kolumbus wollte den Seeweg nach Indien finden und hat dabei Amerika entdeckt.

Der Erfinder der Post-its war auf der Suche nach einem neuen Superkleber. Was er fand, war ein Kleber, der zwar auf allen Flächen haftete, aber auch genau so leicht wieder zu entfernen war. Die Post-its waren geboren.

In Frankreich buken die Schwestern Tartin einen Apfelkuchen. Leider fiel der Kuchen beim Herausnehmen aus dem Backrohr aus der Form. Die Schwestern pappten den Kuchen kurzerhand noch einmal mit dem Belag nach unten in die Form und stellten sie noch für einige Minuten ins Backrohr. So entstand der schmackhafte Kuchen, mit den karamellisierten Äpfeln.

Frag dich also in jeder Situation: Was könnte daraus entstehen?

Findest du noch mehr Eigenschaften, die dich dabei unterstützen unperfekt zu sein?

Ich möchte dich auf alle Fälle ermutigen, nicht alles so ernst zu nehmen und auch mal 5-e grade sein zu lassen. Du lebst dein Leben difinitiv leichter und unbeschwerter.

Deine

Link zum Artikel: http://www.entfaltungsparadies.at/blog/leichtigkeit-durch-unperfektion/

3 Schritte zur Befreiung aus der Perfektionismusfalle

von Bolormaa Müller, http://bolormaamueller.de/

„Ich kam nach Hollywood ohne meine Nase korrigiert, die Zähne überkront und meinen Namen geändert zu haben. Das befriedigt mich wirklich.“
Barbra Streisand

Als ich den Titel von Jutta Helds Blogparade „Sei UnPerfekt“ las, erinnerte ich mich daran, in welchem Zusammenhang ich den Begriff „perfekt“ zum ersten Mal gehört hatte.

Ein kleiner grammatikalischer Rückblick

Ich war 17 Jahre alt, hatte mein Abitur in der Tasche und lernte Deutsch in der fernen Mongolei für mein späteres Studium in Deutschland.

Die Zeitformen von Perfekt, Imperfekt und Plusquamperfekt haben mich und andere Sprachschüler damals viele Mühen gekostet, diese verstanden und im richtigen Zusammenhang angewandt zu haben. Oder heißt es doch angewendet 😉 Hier eine kleine Auffrischung:

Die vollendete Vergangenheit von Perfekt drückt das Ergebnis einer Handlung aus.

Beispiel: Ich habe Deutsch gelernt, sonst könnte ich diesen Blogartikel nicht schreiben.

Bei der Vorvergangenheit des Plusquamperfekts geht es um Handlungen, die zeitlich vor einem bestimmten Zeitpunkt in der Vergangenheit stattgefunden haben. Dabei blicke ich auf etwas zurück, das zuvor passierte.

Beispiel: Ich hatte keine Ahnung von solchen Nuancen einer indogermanischen Sprache gehabt, bevor ich mit dem Lernen von Deutsch anfing.

Das Imperfekt oder Präteritum bringt Fakten und Handlungen in der Vergangenheit zum Ausdruck, insbesondere in der Schriftsprache.

Beispiel: Ich fragte die Lehrer nach der Bedeutung dieser grammatikalischen Strukturen, wälzte dicke Wörterbücher, dachte viel über die feinen Unterschiede nach und gelangte mit der Zeit zur Ansicht, dass Deutsch tatsächlich die Sprache der Dichter und vor allem der Denker sein muss 🙂

Kultureller Unterschied

Als ich ein Jahr später nach Deutschland kam, hörte ich immer wieder die Ausdrücke, wie „Oh, das hast du perfekt gemacht, Glückwunsch!“, „Das nenne ich einen perfekten Kuchen“, „Der Ausflug war perfekt“ oder „ein(e) perfekte(r) Mutter/ Vater / Frau/ Mann tut dies oder jenes (nicht)“. Mit der Zeit ahnte ich, dass das Perfektsein oder zumindest das Streben nach der Perfektion eine große Bedeutung für Menschen in diesem Land hat. Umso mehr fiel mir als Kontrast die nomadische Gelassenheit und die „Unperfektion“ meiner Landsleute auf, wenn ich in den Semesterferien in die Mongolei flog.

Die Definition von Perfektion hat zwei Nuancen: die Vollkommenheit, also ein Zustand, der sich nicht noch weiter verbessern lässt, also das Maximum des jeweils Erreichbaren, das Ideal, und die Unfehlbarkeit, also Irrtumslosigkeit, Fehlerlosigkeit und Perfektion im Handeln, die im Glauben einzelner Religionen, Konfessionen und Ideologien eine Rolle spielt.

Die Realität zeigt jedoch, dass wir Menschen, unser Leben und die Welt, in der wir leben, sowohl unvollkommen als auch nicht unfehlbar sind. Weder unsere Eltern, Ehepartner, Freunde und Kinder, noch die Unternehmen oder die Regierungen sind perfekt, vollkommen oder unfehlbar, was der ganzen Betrachtung neben einer möglichen Entrüstung oder Enttäuschung auch Lebendigkeit, Flexibilität und eine Prise Humor verleihen kann. Es ist eine Frage der Wahl.

Das Leben eines jeden Menschen, unabhängig von seiner Herkunft, gleicht einem Fluss. Die Quelle des Lebensflusses markiert die eigene Geburt, die zu einem quirligen Bach wird, der seine Stärke mit jeder zurückgelegten Meile durch Berge und Täler, Wüsten und Oasen gewinnt und dabei große und kleine Hindernisse überwindet, evtl. Nebenarme bildet und sie speist, sprich Kinder bekommt, und irgendwann in einem großen Ozean mündet, in dem jedes Leben – bildlich gesprochen – endet.

Würde der Fluss in einem idealen Gelände fließen, wie würde es aussehen? Und welcher Fluss unter vielen, vielen anderen wäre dabei der perfekte von allen? Gerade die Art und Weise, wie das Wasser, sprich der Mensch, seinen Weg in der abwechslungsreichen Landschaft findet, Hindernisse umfließt oder überwindet, seine Stärke gewinnt, macht den Fluss, also das Leben, so interessant und lebendig.

Das psychodynamische Modell des Perfektionismus

Wenn man also die unperfekte Realität des Lebens als gegeben annimmt, dann geht es statt Perfektion vielmehr um das psychologische Phänomen, aus bestimmten Gründen perfekt sein zu wollen.

Gemäß dem psychodynamischen Modell von Raphael M. Bonelli ist Perfektionismus ein angstvolles Vermeidungsverhalten, bei dem es zum Missverhältnis zwischen „Soll“, „Ist“ und „Muss“ kommt. Eine Spannung zwischen dem „Soll“, also dem Ideal, und dem „Ist“, also der Realität, eines Menschen kann von einem Perfektionisten nicht ertragen werden, weil das nie vollständig realisierbare „Soll“ für ihn einem permanenten Vorwurf entspricht, noch nicht perfekt zu sein. So verwandelt sich das „Soll“ zum angstauslösenden „Muss“ vor dem Hintergrund einer überzogenen Angst vor Fehlern und der damit verbundenen Kritik. „Es geht dem Perfektionisten nicht um die Perfektion an sich, sondern um die damit verbundene bombensichere Unantastbarkeit“ (R. M. Bonelli: „Perfektionismus: Wenn das Soll zum Muss wird“, Pattloch-Verlag, München 2014, S. 332 ff.).

Dieses Modell erklärt sehr anschaulich den Mechanismus des Perfektionismus. Ein Mensch befindet sich in einem massiven Spannungsfeld, da die erlebte Realität nicht seinen unerreichbaren und damit irrealen Idealvorstellungen entspricht. Er hat Angst, nicht gut, schön, schlank, jung, intelligent, etc. genug zu sein oder nicht gelobt, geachtet, bewundert, geliebt etc. zu werden. Er fühlt sich deswegen angreifbar, verwundbar und schuldig, deswegen macht und tut er alles, was ihn davor „schützt“. Dieser Mensch strengt sich an, um nach einem Phantom zu jagen und verbraucht, ja vergeudet dafür seine wertvollen und gleichzeitig begrenzte Ressourcen und verursacht für sich und möglicherweise für seine Umgebung enormen Stress.

Die Pareto-Regel

Während meines VWL-Studiums an der Bonner Universität habe ich die sog. 80-zu-20-Regel des italienischen Ökonomen Vilfredo Pareto kennengelernt. Demnach werden 80 % der Ergebnisse mit 20 % des Gesamtaufwandes erreicht. Die verbleibenden 20 % der Ergebnisse benötigen mit 80 % die meiste Arbeit.

Das bedeutete, dass ich unter der Voraussetzung des effektiven Lernens mit 20% des Lern- bzw. Zeitaufwandes 80% des Klausurstoffs lernen konnte, sodass die restlichen 20% und somit 100% des Lernstoffs zu beherrschen, mit deutlich mehr Zeitaufwand und Anstrengung verbunden war.

Das war eine der Schlüsselerkenntnisse meines Lebens und bedeutete damals auch für einige andere Kommilitonen eine Befreiung aus der sich selbst auferlegten „Gefangenschaft“, vor einer Klausur bis in die Nacht lernen zu müssen, aus Angst durchzufallen oder eine schlechte Note zu schreiben. Das war für junge Erwachsene, die wir waren, ein bedeutender Schritt aus der Perfektionismusfalle und ermöglichte mir persönlich mehr Freizeit zu haben und am Ende einen guten Studienabschluss zu machen.

Auch diesen Blogartikel schreibe ich nach diesem Prinzip, sodass eine durchdachte ausführliche Gliederung in der Schreibphase von insgesamt zwei Nachmittagen bereits 80% des Inhalts und somit meines Vorhabens wiedergibt.

In 3 Schritten aus der Perfektionismusfalle

Perfektionismus ist unnatürlich im Sinne von unrealistisch und verursacht viel Stress. Du hast dagegen die Wahl, dein Leben und seine Bereiche im Einklang mit Naturgesetzten und deinen wahren Bedürfnissen wie Freude, Liebe und Glück zu gestalten.

1. Fasse den Entschluss, die verbleibende Zeit sinnvoll zu nutzen

Mache dir bewusst, dass die dir zur Verfügung stehende Lebenszeit begrenzt ist und daher eine wertvolle Ressource darstellt. Würdest du deswegen aufbegehren, dich beklagen oder die Zeit sinn- und freudvoll anfangen zu nutzen, um das zu erreichen, was dir wirklich, wirklich wichtig ist und so zu leben, wie du (und nicht andere) gerne möchtest?

Es gibt nichts Absolutes, Vollkommenes oder 100%-iges, wie das bekannte Yin-Yang-Symbol lehrt. Eine Qualität birgt den Keim der anderen in sich. Der Bundestrainer Sepp Herberger lehrt seine Mannschaft im Kinofilm „Das Wunder von Bern“ diese alte Weisheit vor dem Endspiel gegen Ungarn, dass alles Gute und Schöne bereits den Keim der Zerstörung in sich bergen würde und umgekehrt auch, sodass die deutsche Nationalelf eine Chance gegen die seit vier Jahren andauernde Unbesiegbarkeit der ungarischen Fussballmannschaft haben könnte. Es gibt demnach im Leben Phasen des Erfolgs, die sich irgendwann zu Niederlagen entwickeln können und umgekehrt.

2. Überlege dir, welche Ängste und Bedürfnisse sich hinter deinem Perfektionismus verbergen

Denke über das Spannungsfeld nach, das du zwischen deiner Wirklichkeit (Ist-Situation) und deiner idealen Welt (Soll-Situation) aufgebaut hast. Welche Angst lässt dich annehmen, dass du etwas gegen dieses Missverhältnis unternehmen musst, sich nicht der Kritik von außen auszusetzen? Ich kannte eine Frau, die sich scheiden lies, weil ihr Mann kein Akademiker war und sie sich deswegen schämte, dass er ihr nicht „ebenbürtig“ war.

Und welches Bedürfnis nach Lob, Anerkennung, Liebe etc. äußert sich durch deinen Perfektionismus und wie kannst du es auf eine andere, weniger anstrengende Art befriedigen? Müssen denn tatsächlich 5 kg heruntergehungert werden, damit man und vor allem frau eine gute Figur am Strand machen kann? Übrigens, damit man eine Strandfigur hat, muss man nur zwei Dinge tun: eine Figur haben und an einen Strand gehen. Und wetten, egal wie man/frau sich mit dem Abnehmen anstrengt, es wird immer Menschen geben, die einen schlankeren oder fülligeren, jüngeren oder älteren Körper haben werden 🙂

3. Schließe Frieden mit dir selbst und übe Gelassenheit für dich und die anderen

Perfektionismus entsteht aus Angst vor dem Leben, setzt Menschen unter massiven Druck und tötet Zufriedenheit und Lebensgenuss. Er macht einsam und verbissen, birgt ein riesengroßes Enttäuschungspotenzial und schürt Versagensängste.

Es ist beruhigend und befreiend zu wissen, dass kein Mensch in seinem Handeln und Denken perfekt sein kann. Deswegen hast du die Wahl, in den Bereichen deines Lebens Frieden mit dir und anderen zu schließen, wo du dich noch mehr perfektionieren und unnötig anstrengen wolltest.

Reiki und vor allem Rainbow Reiki® ist eine effektive Möglichkeit zum Abbau von Stress und zur Lösung des Spannungsverhältnisses zu sich selbst und der Umwelt. Die physische und mentale Entspannung und Vitalisierung kann in kürzester Zeit von nur 20 Minuten mittels der besonderen Ganzbehandlung des Rainbow Reiki® (erlernbar im 1. Grad Seminar), einer Art Reiki-Quantenlichtbad, erreicht werden. Auch tiefgreifende Persönlichkeitsentwicklung ist bereits mit den Methoden des 2. Grads Rainbow Reiki® möglich.

Aus meiner Sicht leben wir, um in dieser unperfekten, bunten und verrückten Welt vielfältige Erfahrungen zu sammeln, Ziele zu erreichen und zu verfehlen, zu lieben, zu hassen, glücklich oder enttäuscht zu sein, erfolgreich oder weniger erfolgreich zu sein, zu wachsen oder es sein zu lassen. Und nach Möglichkeit mit der Gelassenheit einer Barbra Streisand laut dem obigen Zitat 😉

Der Link zum Artikel: http://bolormaamueller.de/3-schritte-zur-befreiung-aus-der-perfektionismusfalle/

Sei unperfekt! [Blogserie: Einladung zum ANDERS MACHEN – Folge 26]

von Jutta Held, http://juttaheld.de/

Hallo liebe ANDERS MACHERIN und lieber ANDERS MACHER,

hier bin ich wieder, mit einer neuen Einladung zum ANDERS MACHEN für Dich!

In den letzten Wochen habe ich reichlich Gelegenheit gehabt meinen ANDERS MACHEN Muskel zu trainieren. Beim Lernen und Arbeiten an der neuen Webseite. Dabei sind einige Ideen für Einladungen zum ANDERS MACHEN entstanden.

Und hier gleich die erste **Einladung zum ANDERS MACHEN** aus meiner Erfahrungswelt.

Meine Einladung zum ANDERS MACHEN an Dich in Folge 26:

Erlaube Dir unperfekt zu sein!

Für wen ist diese Einladung zum Unperfekt sein?

Diese Einladung ist für Dich, wenn Du ein, ich drücke es mal übertrieben aus, **„zertifizierter Perfektionist“** bist und Dir mit Deinem Perfektionismus **das Weiterkommen** ab und an **blockierst**, weil eine Sache, ein Projekt nie gut genug ist, um die letzte Meile zu gehen und Dich damit zu zeigen.

Wenn Du zu den Menschen gehörst die sagen, **„nicht perfekt, aber gut genug“**, dann gratuliere ich Dir zu dieser Haltung! Ich arbeite noch dran.

Wenn Du magst, lies trotzdem weiter, vielleicht verstehst Du dann, wie die Perfektionisten in Deinem Umfeld ticken und kannst sie ab und an unterstützen im Sinne von, „es ist gut genug – zeige es der Welt!“

Worum es in diesem Artikel geht und worum es nicht geht

Mit diesem Artikel möchte ich Dir **praktisch anwendbare Wege und Möglichkeiten** aufzeigen, aus der **Perfektionismus-Falle** zu rollen und Dir Unperfekt sein zu erlauben.

Das Thema Perfektionismus ist ein großes Fass, die tiefer liegenden Gründe und Wurzeln (Ängste, Widerstände, Verlangen nach Kontrolle, Anerkennung, Sicherheit usw.) zu betrachten würde den Rahmen dieses Artikels sprengen.

Kurz die Geschichte, wann ich mir erlaubt habe unperfekt zu sein

Damit meine ich so richtig, im für mich gefühlten großen Stil.

Das war am **23. März 2016**, mit dem Online gehen von www. juttaheld.de, darüber habe ich in diesem Artikel geschrieben.

Ehrlich gesagt, hatte ich nicht gedacht, dass das Umziehen der Webseite so schnell und reibungslos geht und plötzlich war ich online!

Das hat mich im ersten Moment selbst überrascht. Obwohl es das Ziel war, jedoch es so schnell und reibungslos zu erreichen, hatte ich nicht erwartet.

Nach dem die erste Verblüffung gewichen war, fühlt ich mich total befreit und freute mich, die Arbeit der letzten Monate ans Licht gebracht zu haben.

Es war nicht wichtig, dass es noch manches zu feilen und korrigieren gibt!

Es war das **lebendige Gefühl**, das sich mit diesem Schritt, weitere **Räume und Möglichkeiten** vor mir **öffneten**!

Wann ist unperfekt perfekt?

Zunächst zur Klarstellung für Bedenkenträger – mit sich erlauben unperfekt zu sein, ist nicht pfuschen gemeint.

Unperfekt, ist dann für mich perfekt, wenn der **wesentliche Kern**, einer Sache, eines Projekts, eines Thema zum Ausdruck gebracht wird. In einer ansprechenden und einladenden Form.

Hier zwei Fragen als eine kleine Entscheidungshilfe:

- Ist das Wesentliche enthalten (Inhalt)?
- Ist die wesentliche Botschaft für den Empfänger verständlich (Form, Sprache)?

Wenn Du beides mit **JA** beantwortest!

Dann stelle Dir die Frage:

Was empfinde ich, bei dem Gedanken, mich mit dem Projekt/Thema/Sache so zu zeigen, wie es jetzt ist?

Und **JETZT WICHTIG!** Was ist Deine **erste Empfindung**, wie fühlt sie sich an?

- Strahlst Du dabei?
- Schenkst Du Dir ein inneres Lächeln?
- Fühlst Du Freude, bei der Vorstellung „Dein Ding“ zu präsentieren?
- Hüpft Dein Herz und Du spürst Lebendigkeit und Energie?

Dann los! Nutze diese Energie, für Deinen Schritt ins Licht!

Lass Dich auf das Spiel ein, das Vollkommene im Unvollkommenen zu entdecken!

Wenn Du dabei Hilfe brauchst, dann organisiere Dir diese oder beschaffe Dir die Informationen, kümmere Dich **JETZT** darum!

Wenn etwas **anderes Hochkommt**, wie Bedenken, Zweifel, dann beobachte, ist das eine Empfindung (welche?) oder erzählt der Kopf etwas. **Wer sagt das** – ist die Frage?

Bei Perfektionisten hat der innere Kritiker die Neigung, sich an dieser Stelle einzumischen.

Es geht hier nicht darum ihn wegzudrücken, höre Dir an was er zu sagen hat und prüfe, ob **das Wesentlich** ist. Und sei hier **knallhart** (ich sage das selten), wenn es Feinheiten sind, die vermutlich auf dem ersten Blick nur Dir und Deinem inneren Kritiker auffallen, dann lass Dich davon nicht aufhalten. Bedanke Dich für die Information und wenn Du magst, sage ihm es ist OK, wenn diese Feinheiten nach und nach justiert werden.

Und dann los!

Oh, Du bist Dir unsicher was das Wesentliche ist?

Dann habe ich hier einen Artikel gefunden, der es sehr bildlich beschreibt.

Starte Dein Unperfekt-Sein-Trainingscamp!

Warum ein Unperfekt-Sein-Trainingscamp, weil es für „zertifizierte Perfektionist“ eine Herausforderung sein kann, sich unperfekt sein zu erlauben oder zu gestatten. Daher ist es nützlich, **unperfekt** sein nach und nach zu **integrieren**.

Es sei denn, Du hast gerade ein aktuelles Projekt / Thema und bist gleich in den oben beschriebenen Prozess eingestiegen, dann weiter damit und schließe dieses Projekt erst einmal ab.

Aus eigenem Erleben weiß ich, Perfektionisten machen es sich schwer die letzte Meile zum Ziel gehen, weil da die Unterstellung ist, immer noch nicht gut genug zu sein und die Angst was passiert, wenn ich es tue.

Oder um es mit einem anderen Bild zu sagen, Perfektionisten sind Meister darin vor dem Ziel zu Kreuzen und Gründe zu finden, warum es bei diesem Wind ungünstig ist in den Hafen einzulaufen.

Und hier kommt wieder die **Strategie der Mini-Schritte** ins Spiel, wenn Du meine Einladungen zum Anders Machen schon länger verfolgst, erinnert Du Dich vielleicht daran. Ansonsten schau einfach noch mal rein, klicke hier für Mini-Schritt Teil 1 und Mini-Schritt Teil 2.

Noch etwas zu den beiden Worten – erlauben und gestatten

Du hast vielleicht bemerkt, das ich sowohl, das Wort **erlauben** als auch **gestatten** verwende, wenn es um die Formulierung geht, sich das Unperfekt sein zu erlauben.

Ich lade Dich ein, damit zu **experimentieren**, welches der Worte, **Dich mehr anspricht**, wenn Du Deine Erlaubnis zum Unperfekt sein formulierst.

Natürlich kannst Du auch andere Worte verwenden. Wähle Worte die Dich enthusiastisch stimmen. Wo Du richtig die Kraft spürst, wenn Du sie aussprichst, denkst oder aufschreibst. Und bitte beziehe Dich selbst, mit in die Formulierung ein.

Beispiele:

Ich gestatte mir, mit XXX unperfekt an den Start zu gehen

Ich erlaube mir, mit XXX unperfekt an den Start zu gehen

Und jetzt rein ins Training

Kannst Du Dich an eine Situation erinnern, in der Du Dir **unperfekt zu sein** erlaubt hast mit **positiven Ausgang**?

Wie war es? Wie hat es sich angefühlt?

Wenn Dir keine Situation einfällt ist es in Ordnung. Du hast ja gerade Dein Trainingscamp gestartet :-).

Fange mit kleinen Schritten an

Überlege in welchen Bereichen fällt es Dir leicht, unperfekt sein zu zu lassen.

Das dürfen wirklich Mini-Schritte sein wie,

- ein ungebügeltes T-Shirt anziehen (wenn Du sonst alles bügelst) oder nur auf Sicht bügeln;
- gehe nach einem Termin im Kostüm oder Hosenanzug barfuß durch die Stadt (nur bei warmen Wetter; übrigens mir hat keiner Schuhe geschenkt 😉);
- lass den Staub mal liegen und gehe spazieren;
- statt des aufwendigen Desserts – Käse und Obst anbieten;
- beschließen das 3x Durchlesen eines Artikels, einer Präsentation in Ordnung ist;
- erlaube Dir zu sagen, „das weiß ich nicht“;
- erlaube Dir um Hilfe zu bitten.

Es geht hier darum zu schauen, **wie fühlt es sich an unperfekt zu sein** und zu bemerken, die **Welt stürzt nicht ein und ich atme weiter**.

Wenn Dir **beim Unperfekt sein Fehler passieren**, dann

1. Verzeihe Dir den Fehler!
2. Betrachte was Du daraus lernen kannst!
3. Freue Dich etwas gelernt zu haben!
4. Wenn andere Personen betroffen sind, informiere diese und entschuldige Dich gegebenenfalls.

Mache Dir bewusst:

Sich unperfekt sein zu erlauben, ist die Kompetenz zu wissen, das sich das Leben ständig verändert und entwickelt – perfekt sein ist eine Illusion!

Durch das Unperfekt sein, schenkst Du Dir Raum Entwicklungsmöglichkeiten und Perspektiven zu entdecken.

..und ja…

Natürlich ist es sinnvoll, sich vor Entscheidungen entsprechend vorzubereiten und zu informieren, aber irgendwann ist es einfach dran zu sagen GO!

…und…

Unvollendete Projekte, Aufgaben und Vorhaben fressen Energie und füttern Unzufriedenheit!

Mache Dir ein **Geschenk, sei unperfekt!**

Und wenn Du Hindernisse verspürst und darüber sprechen möchtest – dann lass uns reden und vereinbare ein Kennenlern-Gespräch – hier erfährst Du mehr darüber.

Liebe Grüße

Jutta

PS: Sich unperfekt sein erlauben, hat etwas mit gelebten **Selbstmanagement** zu tun.

Wer soll **Dir erlauben unperfekt zu sein**, außer **Du selbst**?

Copyright, Haftungshinweis und Impressum

© Oktober 2016.
Dieses eBook ist ein Gemeinschaftswerk. Das Copyright und die Verantwortung für Inhalt, formale Korrektheit der Beiträge und die eingefügten Links, liegen bei den jeweiligen Autoren. Die Texte geben deren Meinung wieder. Bitte wende Dich bei Fragen direkt an die Autoren. Bei den jeweiligen Beiträgen in diesem eBook, findest Du einen Link zu dem original Blogbeitrag (Quelle). Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung der Autoren nicht gestattet. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verkauf ist untersagt. Ebenso eine Aufnahme in kommerzielle Angebote oder eine kommerzielle Nutzung.
Die Herausgeberin und die Autorinnen/Autoren übernehmen keine Verantwortung oder Haftung, die aus der Benutzung dieser Informationen entsteht. Dies gilt auch für die Verletzung von Rechten Dritter, die daraus entstehen könnten.

Weitergabe nur kostenlos und komplett.

Jutta Held
hemaco GmbH
Ahornstr. 4
93453 Neukirchen