

Kennst du das auch, wenn du eine Aufgabe im Büro zum Beispiel abgeschlossen hast? Du musst nochmal gucken, ob du alles richtig aufgeschrieben hast, musst die Zahlen nochmal vergleichen, das machst du zwei, drei, vier, fünf Mal oder im Urlaub, du schaust, ob du den Herd ausgeschaltet hast, ob du die Tür zugeschlossen hast, ob du alle Sachen hast und das kontrollierst du immer wieder, wieder und wieder und wieder und das ist schon fast kontrollhaftes Verhalten, zwanghaftes Verhalten.

Perfektionismus liegt dahinter, wenn du Perfektion anstrebst, kann es ziemlich undienig sein und das will ich gerne heute mit dir mal in dieser Folge näher betrachten und du merkst vielleicht schon an den Hintergrundgeräuschen, dass ich etwas damit sagen will, warum es nicht unbedingt perfekt sein muss, auch für eine Podcastaufnahme darf es mal etwas anders sein, also nach einem kleinen Intro geht es weiter und ich freue mich, wenn du dran bleibst.

Mir kam der Gedanke für diese Folge im Fitnessstudio, ich hatte vergessen, die Gewichte einzustellen, ich habe das Gewicht genommen und ich wurde fast weggerissen und da wurde mir bewusst, oh, ich habe was vergessen und da habe ich nochmal kurz drüber nachgedacht, wow, wie habe ich denn früher reagiert, unwirsch, einfach schlecht gefühlt habe ich mich, gereizt, ich war immer sehr oft gereizt und sehr schnell cholerisch.

Perfektion, Perfektionismus kann in diesem Falle undienlich sein. Was ist heutzutage perfekt, was ist perfekt, eigentlich ist gar nichts perfekt, es kann gar nichts rundlaufen, das ist eine Eigenart, die wir uns Menschen ja angeeignet haben mit einem Verhalten und das möchte ich auch gerne mit dieser Folge nochmal beweisen, ich habe auch selber gerade Herausforderungen, diese Folge aufzunehmen, all die Nebengeräusche, die du jetzt gerade hörst, da kommt wieder ein Gedanke hoch, oh, es muss doch alles perfekt und professionell sein, da darf kein Fussel oder kein Geräusch drin sein und das ist mal etwas anderes auszuprobieren, es mal einfach da sein zu lassen, wenn Geräusche passieren, dann passieren sie eben halt und dann muss man nicht hunderttausendmal nochmal in irgendetwas rumfriemeln, weil man glaubt, es müsse perfekt sein oder es würde dadurch besser verkauft werden.

Es geht um das Mindset dahinter, Perfektionismus und was hat das mit einem Ja-Sager zu tun, eine ganze Menge, Ja-Sager sind darauf aus oder sind stetig darauf aus, jemandem gefallen zu wollen und das, was gebeten wurde in dieser Aufgabe, alles hundertprozentig perfekt zu machen, nur um die Anerkennung des Anderen zu bekommen, das ist ganz viel in Betrieben oder in Firmen, gerade auf der Arbeit, wenn der Chef sagt, jetzt hast du bitte diese Aufgabe, bitte erledige das bitte um 12 Uhr und das möchte ich gerne dann auf dem Tisch haben und dann fängst du an zu arbeiten und dann stellst du fest, die Arbeit ist ganz groß und dann kontrollierst du immer wieder, 5-6 mal, hast du jetzt alles richtig gemacht, damit es ja nur perfekt aussieht und pünktlich um 12 Uhr auf dem Tisch beim Chef liegt und was, wenn nicht, wenn dort plötzlich Kritik kommt, ja hier hast du einen Fehler gemacht, das passt nicht und jenes passt nicht und jenes passt nicht, wie fühlst du dich danach? Schlecht, einfach nur schlecht, das ist ziemlich undienlich, vor allen Dingen, wenn du dich gerade nicht abgegrenzt hast, gerade wenn Fehler passieren, müssen Fehler passieren, um überhaupt etwas zu ebnet in dir selbst und was ist das genau?

Nämlich den Weg zum Wachstum, denn durch Fehler fängst du an zu lernen, du merkst, wow, ich habe etwas verkehrt gemacht und da zu schauen, wow, nächstes Mal kann ich es doch besser machen, ich kann es anders machen, was heißt besser? Besser ist ja auch schon wieder ein Weg zum Perfektionismus, man kann es jetzt eine Stunde lang philosophieren und diskutieren, welche Wörter man jetzt benutzen kann, aber man kann es anders machen, in der nächsten Episode oder in den nächsten Aufgaben kann ich es anders machen.



Eigentlich gibt es kein richtig oder falsch, aber wir leben nun mal in dieser Struktur, aber einmal zu wissen, ich denke, darum geht es, einfach zu wissen, dass du Fehler machen darfst, das ist mir in dieser ganzen Ausbildung, in der ganzen Persönlichkeitsentwicklung auf vielen, vielen Wegen immer wieder gekommen, dieser Gedanke, du darfst Fehler machen, auch wenn es unangenehm ist. Es gibt mal ein anderes Beispiel, das aus meiner Kindheit stammt, es waren einige Situationen, die Mutter-Kind-Situationen da gewesen sind, die narzisstische Strukturen hatten, wo die Mutter eben halt, also meine Mutter hatte eben halt ganz gewisse Fragen oder wenn sie viel Druck ausgeübt hat, gerade in den Hausaufgabenbereich, sie wollte, dass ich einen sehr, sehr guten Schulabschluss machen wollte, damit ich später einen sehr guten Job bekomme, damit ich es nicht so habe wie sie. Eigentlich ist der Gedanke nicht so schlecht, aber der Druck, der dahinter stand, wo selbst dann auch die Klassenlehrerin zu meiner Mutter sagte, nun lassen Sie doch nochmal das Kind, es braucht etwas Entfaltung.

Selbst da hatte die Pädagogin damals schon erkannt, dass es ziemlich undienlich ist, solch einen Druck auszuüben. In einer Aufgabe stellte sie mir dann Fragen, wo jetzt sofort eine Lösung da sein musste, anstatt mir es mal Zeit zu geben, danach zu recherchieren, zu schauen, eine Lösung zu bekommen. Ich musste aber sofort eine Lösung präsentieren und das war gar nicht möglich.

Und was war dann plötzlich in mir als Verhalten etabliert, als Verhaltensmuster, als Glaubenssatz, du musst mal sofort jetzt etwas haben, wenn jemand etwas von dir will. Und das ist ziemlich unwenig und das kann einen ziemlichen Druck in einem selbst aufbauen und das sind dann diese manifestierten Ängste, wenn du in gewissen Situationen plötzlich stehst und du musst etwas haben, hast es aber gerade nicht. Und dann stehst du da und du musst jetzt irgendwie eine Lösung finden und bist total im Druck.

Und das ist dann das, wo man denken darf, brauche ich das denn jetzt oder kann ich mir selbst etwas Zeit geben, um zu schauen, welche Wege ich gehen kann, um die Lösung dann zu finden. Und darauf, auf diesem Weg, auf diesem Pfad, darf ich Fehler machen. Und warum ist es wichtig, Fehler zu machen? Ja, man fällt hin.

Es ist eben halt eine peinliche Situation. Man hat die Lösung gerade nicht. Aber dann wieder aufzustehen und zu sagen, okay, ich habe einen Fehler gemacht, ich bin gescheitert.

Es ist auch wieder mit dem Aspekt, mit und dann zu sagen, ich mache es nächstes Mal anders, damit es leichter und angenehmer läuft und ich kann besser die Lösung finden. Ich kann eine Lösung finden für dieses aktuelle Problem. Und darin liegt der Schlüssel.

Mir kam auch der Gedanke, Perfektionismus, dass es überhaupt nicht existiert. Es existiert Schönheit. Auch wenn du jetzt im Hintergrund Nebengeräusche hörst, du hörst Naturgeräusche vielleicht und hast vielleicht ein Bild vor Augen oder jetzt gerade dieser Hauslizard im Hintergrund mit diesen komischen Geräuschen.

Oder auch wenn du jetzt dieses Video siehst, du siehst im Hintergrund irgendwelche Pflanzen. Es ist schön. Der blaue Himmel zum Beispiel im Hintergrund, den ich dir jetzt gerade beschreibe, ist wunderschön.

Es ist aber keine Perfektion. Und was dürfen wir überhaupt anstreben, wenn wir wachsen wollen? In dem Fehler liegt die Schönheit. Zu schauen, okay, es lief eben halt nicht so gut.



Und dann zu schauen, ich mache es anders. Darin kann ich es verbessern. Ich kann es schöner machen.

Und das ist der Weg zum Wachstum. Zu lernen. Die Lernbereitschaft.

Erstmal die Lernbereitschaft zu haben. Wo kommt die Lernbereitschaft her? Indem wir uns erlauben, Fehler zu machen. Also ist es super, super wichtig, Fehler zu erlauben.

Erlaube dir, Fehler zu machen. Egal, in was du gerade tust, in welchem Bereich. Sei es im Haushalt, sei es im Beruf oder beim Sport.

Was auch immer. Erlaube dir, Fehler. Und selbst die Geräusche jetzt hier einfach da sein zu lassen, das ist das, was ich mir auch gerade erlauben durfte, bevor ich auf den Aufnahmeknopf gedrückt habe.

Also erlaube dir, Fehler. Und das ist auch ein Aspekt, den ich mit zur Selbstliebe nehme, weil ich mir selbst dadurch viel, viel Druck nehmen kann. Und ich behandle mich quasi dadurch auch viel anders, liebevoller.

Indem ich mir sage, ja, ich mache Fehler. Und ich lerne daraus. Und ich gehe weiter.

Und ich gehe weiter in diesen Wachstumsprozess. Und das kann manchmal unangenehm sein. Aber zu wissen, es läuft eben halt anders.

Und es läuft zu deinen Gunsten. Und es ist nichts falsch an dir. Und da bin ich quasi auch schon am Ende dieser Folge.

Und wenn dir diese Folge gefallen hat, dann folge mir doch auf diesem Kanal und connecte dich auch gerne mit mir. Wenn du mehr Content zum Thema Selbstliebe haben willst, zum Nein-Sagen, wie kann ich mich abgrenzen, gerne auf Instagram, lars-blumenstein. Und folge mir dort.

Und da kriegst du wertvollen Content. Also ich freue mich, bis zur nächsten Folge. Hab eine wunderschöne Zeit und fühl dich einfach geliebt.

Bis bald. Ciao. Wenn dir diese Folge gefallen, dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek.

Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesen Kanal und aktiviere die Glocke.

