

Arbeitsblatt zum Umgang mit Perfekticus und Selbstzweifelus

Damit du ganz sicher gut mit Perfekticus und Selbstzweifelus umgehen kannst und ihre wahren Absichten erkennst habe ich dieses Arbeitsblatt entworfen. Es zeigt dir auch welche Bremsen und Blockaden dich hindern Smart fit zu werden. Wenn du all das weißt, dann kannst du deine persönliche Lösung finden.

Um es dir leicht zu machen, gehe ich noch ein Beispiel mit dir gemeinsam durch. Im Anschluss daran findest du ein Leerformular, dass du dir beliebig oft ausdrucken kannst. So kannst du jedes Thema, wo dich Perfekticus und Selbstzweifelus belasten aufarbeiten. Schließlich mischen sich die beiden in viele Lebensbereiche ein ;-)

Nehmen wir an, du willst regelmäßig etwas für deine Entspannung und Gelassenheit tun.



Perfekticus sitzt auf deiner Schulter und meint:

- „Bevor du dich entspannen kannst, musst du vorher noch die Wohnung aufräumen.“
- „Bist du sicher, dass du schon die passende Entspannungsmethode gefunden hast?“
- „Warum geht das bei dir so langsam. Andere Menschen sind in Null-komma-nix entspannt.“

Was er meint, mit dem, was er sagt:

- Er will, dass du dich wohl fühlst.
- Er will, dass du keine Umwege gehst.
- Er will, dass du effizient bist.
- Er will, dass es dir gut geht.
- Er will, dass du kritisch und unabhängig bist.

Was er erreicht, mit dem, was er sagt:

- Du fühlst dich unter Druck gesetzt.
- Du fühlst dich unzulänglich.
- Du glaubst du bist nicht bereit anzufangen.
- Du meinst, du musst nach einer perfekten Methode suchen.
- Du vergleichst dich mit anderen.

*Hinterfrage, ob die Einwände von **Perfekticus** sinnvoll sind:*

- Brauche ich eine aufgeräumte Wohnung, um zu entspannen?
- Bin ich nicht leistungsfähiger, wenn ich gut auf mich achte?
- Kann ich auch mit der Methode die mir jetzt zur Verfügung steht, Entspannung und Ausgeglichenheit erreichen?
- Ist es sinnvoll sich bei Entspannungsübungen zu beeilen?
- Habe ich ein Recht auf ein eigenes Tempo?

Die Lösung:

- Fang einfach an, mit dem was dir zur Verfügung steht.
- Mach dir klar, dass es besser ist unperfekt zu starten, als perfekt zu scheitern.
- Steh zu dem was du brauchst und Sorge dafür, dass du es bekommst.
- Nimm dir für dich dieselben Freiheiten heraus, die du anderen zugestehst.
- Respektiere dein eigenes Tempo.

Selbstzweifelus ist der perfekte Partner von Perfekticus und spielt ihm oft so richtig in die Hände.



Selbstzweifelus wispert dir ins Ohr:

- „Bist du sicher, dass du diese Methode richtig ausführst?“
- „Steht dir diese Zeit überhaupt zu, wenn noch so viel zu tun ist?“
- „Wer weiß, ob dir das überhaupt etwas bringt. Vielleicht ist es nur vergeudete Zeit.“

Was er meint, mit dem, was er sagt:

- Er will, dass du ALLES richtig machst.
- Er will, dass dich alle mögen.
- Er will, dass du deine Zeit gut nützt.
- Er will, dass es dir gut geht.
- Er will, dass du es allen recht machst.

Was er erreicht, mit dem, was er sagt:

- Du bist verunsichert.
- Du stellst die anderen vor dich selbst.
- Du fängst möglicherweise gar nicht erst an.
- Du richtest dich nach den Ansichten und Bedürfnissen der anderen.
- Du hast ein schlechtes Gewissen, wenn du etwas für dich tust.

Hinterfrage, ob die Einwände von Perfekticus sinnvoll sind:

- Tut mir das, was ich tue gut?
- Was bin ich mir selbst wert?
- Kann ich positive Veränderungen an mir bemerken?
- Ist es nicht auch gut für mein Umfeld, wenn ich mich wohl fühle?
- In welcher Relation steht der Zeitaufwand zum Erfolg?

Die Lösung:

- Probiere einfach aus, welche Erfolge du hast.
- Wenn du unsicher bist, was eine Übungsausführung angeht, suche dir Unterstützung.
- Mach dir klar, dass du genauso wichtig bist, wie alle anderen. Es nützt niemandem, wenn du dich so lange auspowerst, bis du zusammenklappst.
- Notiere, wie viel Zeit du für dich in Anspruch nimmst und wie viel du für den Rest der Familie aufwendest und dann vergleiche. Du wirst sehen, du darfst noch viel mehr Zeit für dich aufwenden, um eine Balance zu erreichen.
- Genieße die Zeit für dich selbst!



Entfaltungsparadies

ILSE MARIA LECHNER

Ilse Lechner
Hauptstraße 67
2603 Felixdorf
+43(0)699 88 44 83 07



Was sagt Perfekticus:

•

•

Was er meint, mit dem, was er sagt:

•

•

•

•

Was er erreicht, mit dem, was er sagt:

•

•

•

•

Hinterfrage, ob die Einwände von Perfekticus sinnvoll sind:

•

•

•

•

Die Lösung:

•

•

•

•



Was sagt Selbstzweifelus:

•

•

Was er meint, mit dem, was er sagt:

•

•

•

•

Was er erreicht, mit dem, was er sagt:

•

•

•

•

Hinterfrage, ob die Einwände von Selbstzweifelus sinnvoll sind:

•

•

•

•

Die Lösung:

•

•

•

•