

Hab keine Angst vor der Perfektion: du wirst sie nie erreichen!

Salvador Dalí

Wie perfektionistisch bist du?

Ich glaube ich war lange der perfektionistischste Mensch überhaupt. Den Glaubenssatz "ich bin nicht gut genug" kennen wir wohl alle - eine der häufigsten Blockaden. Daraus kann sich ein zwanghafter Perfektionismus entwickeln, der uns schrecklich lähmt und einschränkt.

Ich erzähle dir eine Geschichte aus meiner Kindheit und Jugend: schon immer habe ich es geliebt Listen zu schreiben. Früher habe ich mit meiner besten Freundin tagelang Listen mit Pferdenamen geschrieben oder Häuser für Sims gezeichnet. Meistens auf Ringblöcken Ein praktisches System, bei dem man eine Seite rausreißen kann, wenns sein muss. Aber nicht mit mir! Wenn ich etwas falsch oder nicht schön genug geschrieben oder gezeichnet habe, konnte ich keine Seite rausreißen. Dann hätte ja eine gefehlt! Das wäre vielleicht nicht aufgefallen, aber ich hätte es gewusst. Und das war schlimm genug! Dass durchstreichen oder Tipp-Ex benutzen ein absolutes No Go war, muss ich wohl nicht erwähnen. Also habe ich - und jetzt halt dich fest - einen neuen Block gekauft !!! Meine Eltern dachten meine beste Freundin und ich hätten einen Schwarm im Schreibwarenladen, weil wir ständig hin gefahren sind. Aber neeeiiiin, weit gefehlt. Ich brauchte nur einen neuen Block, damit das Drama von vorne losgehen konnte.

Heutzutage muss ich darüber schmunzeln. Und es tut mir leid, wie sehr ich mich damit gequält habe. Und heute weiß ich: Perfektion ist eine Illusion. Ich musste das lernen und habe es immer noch nicht komplett abgelegt. Aber inzwischen kann ich okay damit sein, wenn mir etwas scheinbar nicht gelungen ist.

In meiner Ausbildung zum Ernährungscoach habe ich nach einer mündlichen Prüfung (in Form eines Vortrags) von meiner tollen Dozentin das Feedback bekommen, ich solle nicht immer versuchen so vollkommen zu sein, dann wäre ich noch besser. Ein einfacher Satz, von einer bewundernswerten Frau. Wertschätzend und trotzdem konstruktiv kritisierend. Das ging so tief, dass ich immer wenn ich spüre, mein Hang zur Perfektion nimmt wieder Überhand, an diese Worte denke. Es hilft mir enorm mich wieder zu erden und zu begreifen, dass ich viel besser bin, wenn ich nicht versuche alles perfekt zu machen.

Erst heute habe ich mich wieder selber korrigiert. Ich bekomme gleich tollen beruflich/privaten Besuch. Ich liebe Besuch und zauber so gerne Herzfood für Menschen, die zu mir kommen. Meine Zeit ist diese Woche aber extrem knapp bemessen, also habe ich entschieden bei unserem Bio Bäcker Bananenbrot und leckere Körnerbrötchen zu

kaufen und das anzubieten. Glaub mir, die Entscheidung fiel mir nicht leicht. Und wenn ich ganz ehrlich bin, dann vor allem aus dem Grund, weil ich mich beweisen wollte. Ich wollte zeigen, wie toll ich kochen kann. Was für eine tolle Gastgeberin ich bin. Wie herzlich ich bin. Fast wäre ich in die Falle getappt, die ich mir selbst gestellt habe. Ich hätte mich noch mehr überfordert als ich die Tage sowieso schon bin.

Ich bin mir sicher, niemand erwartet das von mir. Niemand wird enttäuscht sein, wenn ich nicht groß auffahre, sondern einfach nur bin. Niemand wird mich als schlechte Gastgeberin oder gar nicht herzlichen Menschen sehen, nur weil ich nicht leiste und präsentiere. Es sind nur meine eigenen Erwartungen.

Genau das selbe ist es mit meinem bevorstehenden Urlaub: mein perfektionistisches Ich möchte vorher noch frisch gefärbte Haare, am liebsten ein komplett neues Urlaubsoutfit, die perfekte Figur und die perfekte Planung für jeden Tag haben. ABER ich habe mich davon gelöst. Ich weiß von allen bisherigen Urlauben, wie wundervoll jeder Augenblick war, obwohl ich oder die Umstände niemals perfekt waren.

Du siehst also - auch ich darf in diesem Punkt noch wachsen und lernen. Und das obwohl ich schon lange auf der Reise bin und inzwischen fröhlich Texte durchstreiche, sogar in meinem geliebten Kalender und Tagebuch ;-)

Der Perfektionismus kann sich in alle unterschiedlichen Richtungen ausdehnen. Beruflich habe ich natürlich häufig mit dem Wunsch nach der perfekten Figur zu tun. Aber ich kann dir auch in diesem Punkt sagen: die wirst du nie erreichen. Ich habe schon die allerschönsten Frauen und Männer getroffen, die in meinen Augen absolut vollkommen waren und auch diese Menschen hatten was an sich zu meckern. Wie viele hatten schon den Wunsch unbedingt 5kg abnehmen zu müssen, um sich endlich wohlfühlen zu können. Und wie wenige haben sich tatsächlich so richtig rundum wohl gefühlt, als sie 5kg leichter waren... Genau dort setze ich tagtäglich in meiner Arbeit an. Ich will nicht den Menschen verändern, sondern sein Mindset.

Erlaube auch du dir, dich von dem Wunsch nach Perfektion zu lösen und befreie dich und dein Potential damit. Denn heute kann ich den Worten meiner Dozentin nur zustimmen und dir versichern: ohne das Streben nach Vollkommenheit wirst du noch viel besser sein!

Alles Liebe
Deine Bianca