

Den Perfektionismus überwinden

Von [Stevie P auf feelinggoodfeelinggreat.com](#); übersetzt von Taygeta

Perfektionismus ist eine Falle.

Obwohl es scheinen mag, dass Perfektionismus nur in deinem besten Interesse ist, zeigt sich das im Verlaufe der Entfaltung des Lebens ganz anders.

Perfektionismus kann erstickend sein. Obwohl das Streben nach Perfektion dich manchmal deinem Ziele näher bringen kann, schafft es in den meisten Fällen wahnhaftige Erwartungen, lähmendes Zaudern oder harte Selbstkritik (sowie auch Kritik gegen aussen).

Wir alle wissen (in einem bestimmten Sinn), dass Perfektion in dieser Realität nicht existiert, und somit gibt es einen uns innewohnende Abgrund des Zweifels, wann immer wir der Perfektion nachjagen. Die Kluft des Zweifels und subtile Ängste von kognitiver Dissonanz (wahrgenommenen Unstimmigkeiten) bringen uns in den Angstmodus, in der die Angst zur dominierenden motivierenden Kraft wird. So kann uns Perfektionismus extrem kritisch werden lassen (uns selbst und anderen gegenüber) und uns daran hindern, überhaupt gewisse Dinge an die Hand zu nehmen – aus Angst, dass es nicht perfekt sein würde.

Die Natur ist in gewissem Sinne unvollkommen, doch die Unvollkommenheit der Natur macht sie schön, einzigartig und sich ständig verändernd. Perfektion ist Stagnation. Perfektion ist statisch. Perfektion ist Beständigkeit, die das Wesen unseres sich im ewigen Wandel befindenden Universums herausfordert. Die einzige Konstante ist die Veränderung (in dieser Realität zumindest), und so kannst du durchaus das Paradox der *Perfektion einer sich ständig verändernden Unvollkommenheit* willkommen heissen. Unvollkommenheit ist ein Geschenk, denn es ermöglicht Einzigartigkeit und ewiges Verbesserungspotential. Gib das Streben nach Perfektion auf, akzeptiere wo du dich gerade befindest und strebe nach kontinuierlicher Verbesserung.

Glücklich zu sein bedeutet nicht, dass alles perfekt ist. Es bedeutet, dass du dich entschieden hast, über die Unvollkommenheiten hinweg zu sehen. ~ Gerard Way



Perfektion überwinden durch Veränderung von Glaubenssätzen

Eine Möglichkeit, Perfektionismus zu überwinden besteht darin, einschränkende Glaubenssätze durch neue, Kraft verleihende Überzeugungen zu ersetzen. Dies ist die alchemistische Kunst der Transmutation.

Beispiele von einschränkenden Glaubenssätzen bezüglich Perfektion:

- *Ich muss perfekt sein, um würdig zu sein.*
- *Für mich muss alles perfekt sein, damit ich glücklich sein kann.*
- *Alles muss perfekt sein, damit ... (setze hier eine Hoffnung oder einen Traum ein, den du verwirklicht sehen möchtest).*
- *Ich fürchte, dies/jenes zu tun, weil es nicht perfekt ausfallen könnte.*
- *Ich möchte Perfektion jetzt erreichen.*

Ersetze diese alten, einschränkenden Überzeugungen durch neue, dir Kraft verleihende Überzeugungen.

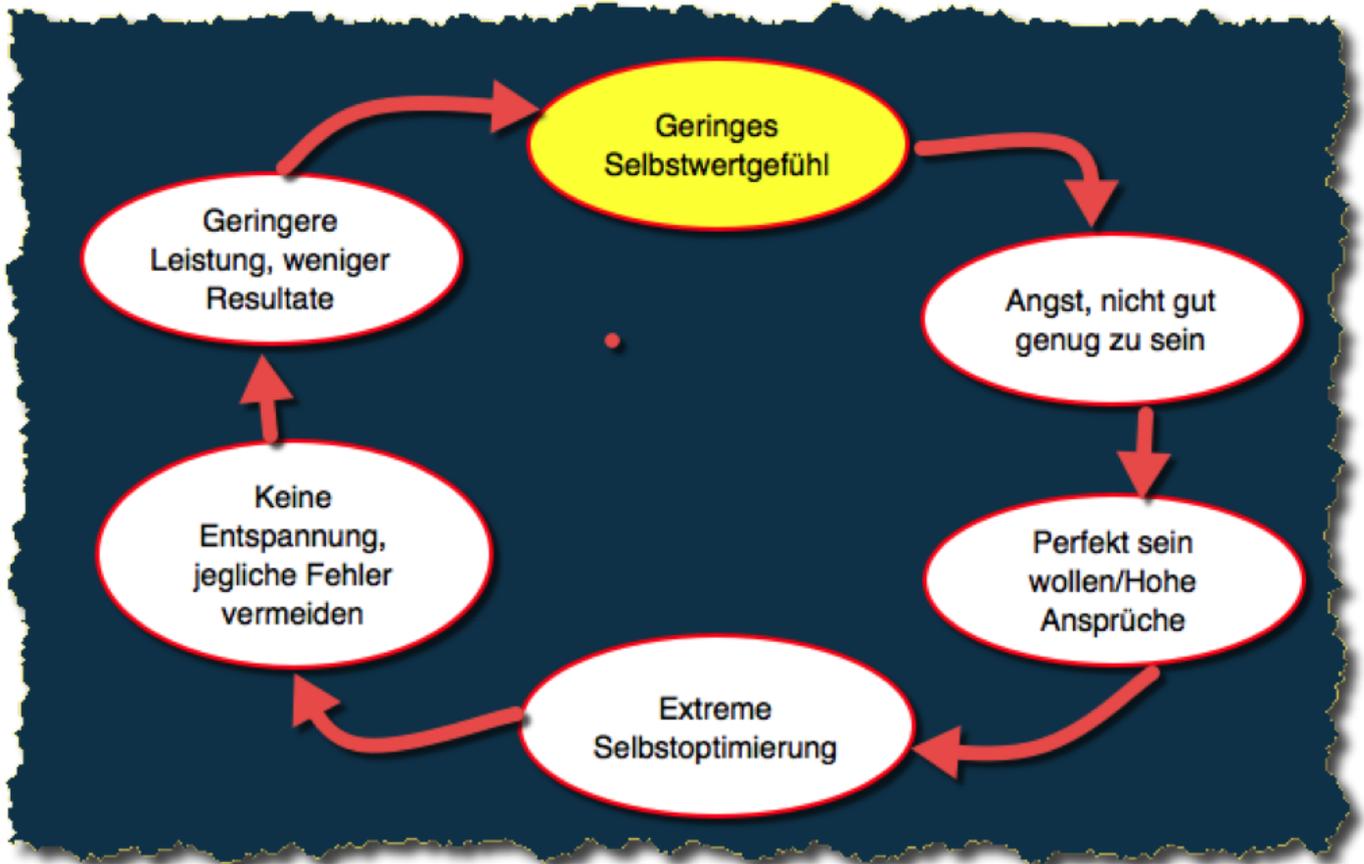
Beispiele für Überzeugungen, die dir mehr Macht verleihen:

- *In dieser Realität gibt es keine Perfektion, aber ich erreiche Exzellenz.*
- *Durch Selbstliebe beflügelt verbessere ich mich beständig.*
- *Ich akzeptiere, wo ich mich in jedem Moment befinde, während ich mich weiter bewege.*
- *Unvollkommenheit ermöglicht Einzigartigkeit und kontinuierliche Verbesserung. Ich freue mich über meine Einzigartigkeit, während ich mich unendlich weiter entwickele.*
- *Ich gebe immer mein Bestes und überlasse den Rest dem Universum/dem*

Lebensprozess/Gott.

- *Ich werde jetzt anfangen. Ich kann immer noch ändern, verfeinern und die Dinge später verbessern, denn nichts ist von Dauer.*
- *Ich umarme die Reise und finde Freude in der kontinuierlichen Verbesserung.*

Höre genau auf deine Selbstgespräche bezüglich der Perfektion. Achte vor allem auf deine Selbstgespräche, wenn du einen Drang zum Aufschieben verspürst. An welchen Überzeugungen hältst du fest? Durch welche dir Macht gebenden Überzeugungen kannst du sie ersetzen? Ein Glaube ist einfach nur ein Gedankenmuster. Ändere deine Gedanken und es ändern sich deine Überzeugungen.



[Bildquelle](#)

Massnahmen zur Überwindung von Perfektion

Wenn ich auf Perfektion warten würde... Ich würde nie ein Wort schreiben. ~ Margaret Atwood

Perfektionismus enthält eine Komponente von Angst, vor allem die Angst davor, nicht perfekt zu sein. Und da in dieser Realität nichts vollkommen ist, zieht der Perfektionist häufig die Untätigkeit der Möglichkeit eines Versuchs vor, weil er die Perfektion nicht erreichen kann. Dies schafft einen verhindernden Zustand des konstanten Zauderns, was ein heimtückisches Nebenprodukt des Perfektionismus ist. Der Aufbau einer Gewohnheit des konsequenten Handelns deprogrammiert eine perfektionistische Denkweise.

Die unerreichbaren Erwartungen des Perfektionismus können lähmend sein und verhindern, dass man überhaupt erst anfängt. Aber das Handeln überwindet die starre Trägheit des

Perfektionismus und setzt einen Schneeball-Effekt in Gang, der kraftvolle Impulse verleiht. Indem man seine ‚Muskeln‘ aktiviert, durchbricht man die Ketten des Perfektionismus, so wie der unglaubliche Hulk sein Hemd zerreisst (ausser, dass man dazu nicht wütend zu sein braucht).

Wenn du eine Gewohnheit von konsequentem Handeln aufbaust, wird Zaudern zu einer entfernten Erinnerung. Du wirst lernen, Erfüllung in der Handlung zu finden. Der Perfektionismus wird in eine Denkweise umprogrammiert werden, die dich die Reise durch das Leben mit Freude umarmen lassen wird.

Eine Strategie, die oft in unternehmerischen Kreisen diskutiert wird ist, dass man etwas in Gang setzt oder Massnahmen ergreift, bevor man vollständig dazu bereit ist. Bei dieser Idee geht es nicht darum, ein unvollendetes oder halbfertiges Produkt / Dienstleistung freizugeben, sondern Unzulänglichkeit zu akzeptieren und eine Gewohnheit des Handelns aufzubauen. Denke daran, dass nichts von absoluter Dauer ist, und dass du später immer noch die Dinge justieren kannst.

Warte nicht ab: die Zeit wird nie „genau richtig“ sein. Starte von dort aus, wo du dich gerade befindest, und arbeite mit den Werkzeugen, die du gerade zur Verfügung hast – und bessere Werkzeuge wirst du finden, während du an der Sache dran bist. ~ Napoleon Hill

In seinem Buch [The Motivation Manifesto](#) diskutiert Brendon Burchard das Bezwingen der persönlichen Dämonen. Einer dieser Dämonen heisst „Trotzhaltung“, dessen einziger Zweck es ist, deine Handlungen zu verzögern. Wie besiegt man diesen Dämon? Man besiegt diesen Trotz durch die Umwandlung einer Aufschubhaltung in Aktion. Entschlossenes Handeln, auch angesichts einer Furcht *„setzt eine innere Flutwelle der Kraft in Gang, die unsere milden Impulse unterwirft“*, so Burchard.

Ich habe das Thema der Überwindung von Zweifel, Trotz und Verzögerung auch in meinem Artikel [“8 Wege, um Selbst-Zweifel in Glauben zu verwandeln”](#) angesprochen.

Die praktische Vorgehensweise zum Handeln ist einfach. Führe kleine Aktionen konsequent durch, vorzugsweise jeden Tag. Unterteile grosse Aufgaben oder grosse Ziele in ‚mundgerechte‘ kleinere Stücke. Erstelle einen systematischen Plan, um dich in die Richtung deines Ziels zu bringen und halte am Plan fest. Durch das Aufrechterhalten von kleinen Handlungen auf einer täglichen Basis kannst du vermeiden, dass du überfordert wirst, und gleichzeitig stärkt es deine ‚Muskeln‘, die du brauchst, bis zu dem Punkt, wo eine Verzögerungstaktik keine Chance mehr hat.



[Bildquelle](#)

Wie ich den Perfektionismus überwand

Obwohl ich immer noch gelegentlich perfektionistische Tendenzen habe, hat er mich nicht mehr in seinen Klauen. Meine perfektionistischen Überzeugungen zu ändern und konsequente Massnahmen zu ergreifen, waren für mich unschätzbare Lösungshilfen.

Mein Weg machte auf der Grundlage folgender beider Strategien Fortschritte: Zuerst erkannte ich (zumindest im Prinzip), dass Perfektionismus in dieser Realität nicht erreichbar ist. Nach einiger Zeit konnte ich diese Wahrheit akzeptieren, fühlen und in der Tiefe verstehen. Das Leben als ein Videospiel zu betrachten unterstützte dieses Verständnis ebenfalls stark. Nachdem ich dies verinnerlicht hatte, war ich in der Lage, meine perfektionistischen Überzeugungen in mehr Befähigung verleihende Überzeugungen umzuwandeln (Meditation und Achtsamkeit halfen mir dabei, begrenzende Überzeugungen, an denen ich festhielt, zu bemerken).

Handeln war die Zutat, die das Rezept abschloss. Die dominierende, handlungsbasierte Gepflogenheit, die ich aufbaute, war das Veröffentlichen von Blogbeiträgen und das Aufzeichnen von Videos. Seit ich im September 2012 mit *“Feelin’ Good, Feelin’ Great“* angefangen habe, schrieb ich jeden Monat (mit wenigen Ausnahmen) einen Blogbeitrag. Das Schaffen dieser Verpflichtung zum Handeln spielte eine entscheidende Rolle beim Ausbrechen aus der Lähmung durch den Perfektionismus. Wenn ich auf mich gewartet hätte, bis ich den *perfekten* Blogbeitrag schreiben würde, hätte ich nie etwas veröffentlicht. Dadurch, dass ich die Entscheidung traf, mich den Leuten da draussen zu zeigen, katalysierte dies den Prozess, der mich zu einem exponentiell besser werdenden Schriftsteller machte. Die Verpflichtung zu einem

fortwährenden Handeln bewirkte, dass ich viel geübter wurde im Schreiben, als wenn ich in der Paralyse des Perfektionismus stecken geblieben wäre.

Vor kurzem begann ich, zusätzlich zu meiner wöchentlichen Blog-Post-Gewohnheit, jeden Tag ein Video (auf YouTube und Facebook) freizugeben. Ich nehme die Videos in einem ‚Take‘ auf. Sie basieren nicht auf einem Manuskript, ausser, dass ich mir vorher einige Punkte auf einem Schmierzettel notiere. Das Aufnehmen der Videos in einer solch improvisierten Form hat meine Sprechfähigkeit und Spontaneität, mein Selbstvertrauen und mein Gedächtnis sowie meine geistige Klarheit um ein Vielfaches verbessert. Darüber hinaus hat die tägliche Aufzeichnung eines Videos den Spass an meiner Handlungsfähigkeit gefördert und dem hellen Licht der bedingungslosen Eigenliebe erlaubt, die schattenhaften Phantome des Perfektionismus zu zerstreuen.

Lieber Mensch: Du hast es ganz falsch aufgefasst

Lieber Mensch. Du hast es ganz falsch aufgefasst. Du bist nicht hierhergekommen, um die bedingungslose Liebe zu beherrschen. Das war dort, wo du hergekommen bist und wohin du zurückkehren wirst. Du bist hierhergekommen, um persönliche Liebe zu lernen. Universelle Liebe. Unordentliche Liebe. Schweissbedeckte Liebe. Verrückte Liebe. Gebrochene Liebe. Umfassende Liebe. Liebe, in die Göttlichkeit eingeflossen ist. Gelebt durch die Gnade des Stolperns. Demonstriert durch die Schönheit des ... Durcheinandergebrachten. Oftmals. Du bist nicht hierhergekommen, um fehlerfrei zu sein, das bist du schon. Du bist hierhergekommen, um ein grossartiger Mensch zu sein. Vielleicht makelbehaftet, aber fabelhaft. Und um aufzuwachen und dich wieder zu erinnern. Aber bedingungslose Liebe? Hör auf, diese Geschichte zu erzählen. Liebe in der Wahrheit braucht keine Adjektive. Es erfordert keine Bestimmungswörter. Es bedarf nicht der Bedingung der Vollkommenheit. Du bist nur aufgefordert dich zu zeigen. Und dein Bestes zu tun. Dass du präsent bleibst und dich vollständig fühlst. Dass du leuchtest und beflügelt bist und lachst und weinst und schreist und dich heilst und fällst und wieder aufstehst und spielst und wirkst und lebst und stirbst als DU. Das ist genug – es ist viel. ~ Courtney A. Walsh

Umarme die Unvollkommenheit und akzeptiere, wo du stehst, während du die Reise geniessst. Lebe, lerne und wachse.

Du bist wertvoll, egal was passiert.
Du bist Liebe.

Stevie P!