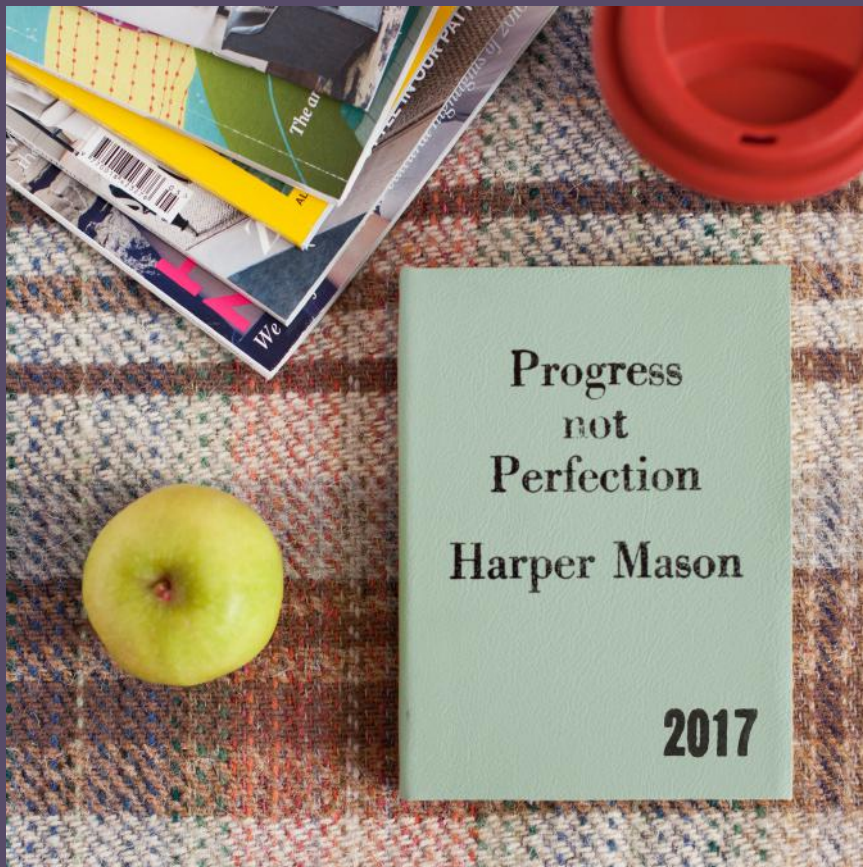


## Mit Vollgas auf der Überholspur des Lebens? Von der Last immer perfekt sein zu wollen



Immer adrett und stylish gekleidet, stets trainiert und frisch aussehend, immer mit einem Lächeln auf den Lippen und dann stolzen, schnellen und entschlossenen Schrittes durch das Leben gehend: so stellen sich viele von uns ihr eigenes Leben, die Umsetzung und Realisierung Ihrer Träume und Wünsche vor. Ein perfektes Auftreten, ein klares Ziel, ein strukturierter und realistischer Plan und das alles noch ohne Mühe, Zögern, Zweifeln und Stolpern! Immer

auf der Überholspur, mit voller Kraft voraus, ohne den Blick in den Rückspiegel oder den Kopf zur Seite zu drehen!

Stattdessen offenbart der Blick in den Spiegel dunkle Ringe unter den Augen. Dein Kind wollte wieder einmal nicht schlafen und Du hast die halbe Nacht an seinem Bett, durch die Wohnung laufend, singend und wiegend verbracht. Bei genauerer Betrachtung entdeckst Du die ersten grauen Haare und kleine, aber deutlich sichtbare Falten um Deine Augen. Vielleicht solltest Du doch mal über die Schönheitsbehandlung nachdenken oder zumindest einmal wieder in einen Day-Spa investieren. Und um Deine Fitness war es auch schon einmal besser bestellt. Aber bei Deinem strengen Terminplan weißt Du einfach nicht, wo und wie Du auch nur Zeit für das Yoga, das Fitnessstudio oder das Fussballtraining unterbringen sollst. Und die Verpflichtungen ausserhalb Deines Jobs sind ja auch noch... Dein:e Partner:in liegt Dir schon seit Wochen in den Ohren, dass es endlich Zeit wäre, die nächste Urlaubsplanung in Angriff zu nehmen oder zumindest einmal ein Wochenende ohne Terminstress, Druck und Verpflichtungen miteinander zu verbringen. Deine Eltern nörgeln bereits, weil Du ewig nicht mehr daheim gewesen bist und jeden Besuch von Ihnen mit den Worten „Ich bin einfach zu beschäftigt. Nicht diese Woche.“ abwiegelt. Und nun hat Dein:e Chef:in auch noch die ganze Arbeit Deiner:s Kollegin:en auf Dir abgeladen, mit den Worten: „Das ist doch kein Problem für Dich, oder? Du möchtest doch sowieso mehr Verantwortung übernehmen.“

## WOW!

Das hat gesessen! Du kannst gefühlt gar nicht anders, als wie ein Roboter einfach immer weiter zu laufen, zu funktionieren, obwohl Du spürst, wie Dein Akku immer tiefer entladen wird und Du im Notmodus läufst. All die Erwartungen, Anforderungen, Herausforderungen. All der Druck, den Du von aussen auf Dir spürst, die Last, die Du auf Deinen Schultern trägst. Doch das ist gar nicht das Schlimmste für Dich! Viel schwerer wiegen die Erwartungen und die Ansprüche, die Du an Dich selbst hast und der Druck, den Du Dir selbst permanent machst. Du bist Dir, von Deiner Zeit, als Du noch nicht so viele Herausforderungen, Verpflichtungen und Verantwortung hattest, gewohnt, dass Du alles aneinander vorbei jonglieren konntest und Du für alles Zeit fandest. Als Frau : Mann mit vielfältigen Herausforderungen und Belastungen spürst Du den Druck, dass nur absolute Topleistungen zählen, dass es 120 %, Perfektion auf ganzer Linie braucht. Bloss keine Schwäche zweigen, unperfekt, maskenhaft er-

scheinen. Bloss nicht den Anschein erwecken, Du seist erschöpft, könntest nicht mehr, hättest auch noch individuelle Bedürfnisse und eine Schmerzgrenze, die bereits lange überschritten ist.

## STOPP!

Hör auf, Dich selbst so negativ zu sehen, hör auf mit den ewigen Selbstvorwürfen, den Vergleichen, den Zweifeln, der Selbstverurteilung und -geißelung! Hör auf, Deine Bedürfnisse, Deine Wünsche, Dich immer hinten anzustellen und den Fokus nur auf den perfekten Schein zu legen. Hör auf, Deinen Body, Mind, Soul und Spirit permanent zu quälen, zu überlasten und die Zeichen, die sie Dir senden, konsequent zu ignorieren! Glaubst Du wirklich, Du kannst Dein ganzes Leben so weitermachen, ständig über der Grenze und immer am Limit?

## FANG AN!

Fang an für Dich zu sorgen! Dich um Dich selbst und um Deine Bedürfnisse zu kümmern! Für Dich und Deine Wünsche einzustehen. Dir und Deinen Herausforderungen Gehör zu verschaffen. Fang an, Deine überholten Glaubenssätze, Deine perfektionistischen Vorstellungen, Deine Gedankengerüste bezüglich Dir und Deinem Leben hinter Dir zu lassen! Fang an, Dich nicht mehr zu verstecken, sondern selbstbewusst und selbstwirksam mit Deinem einzigartigen Lebensweg aus Deinem Schneckenhaus zu treten. Fang an – für Dich und Dein Leben!

Mehr Input, wie Du es schaffen kannst, aus der Perfektionismus-Spirale auszubrechen, bekommst Du in zwei Wochen...

[#compatibility](#) [#mindset](#) [#lifecoaching](#) [#burnout](#) [#mentalload](#) [#worklifebalance](#) [#selfefficacy](#)  
[#selfcare](#) [#selffocus](#) [#emotionalexhaustion](#)