

MAG. ASTRID ZIPS

STREBEN NACH DEM OPTIMUM



Was gegen zu starken Perfektionismus hilft.

Perfektionisten leiden öfter an Depressionen, Herzinfarkten und höherem Blutdruck – warum streben wir nach dem Optimum?

ASTRID ZIPS: Perfektionismus ist oft mit einer Schwäche des Selbstwertgefühls verbunden.

Man kann zwischen „Perfektionismus“ und „Exzellenz“ unterscheiden.

Perfekt sein können wir nie, aber was erreichbar ist, ist in seinem Bereich exzellent zu sein. Wichtig ist, Lernfähigkeit zu zeigen, und vor allem jeden Fehler nur einmal zu machen! Die Erkenntnis sollte sein: Auch wenn ich Fehler mache, bin ich in Ordnung.

Wie viel Perfektionismus ist okay?

ZIPS: Sturer Perfektionismus ist im Leben wenig hilfreich. Aber der Wille zur Spitzenleistung, zum Erfolg, ist positiv. Wenn sich jemand für gar nichts mehr engagiert, ist er im Burn-out.

Wie kann man lernen, seine Anforderungen an sich niedriger zu schrauben?

ZIPS: Achten Sie auf Ihren inneren Dialog mit sich selbst. Wie reden Sie mit sich? Schimpfen Sie viel mit sich? Loben Sie sich auch einmal. Und sagen Sie sich, wenn mal was misslingt: „Das wird schon, Schätzchen!“ Auch Schläfenklopfen hilft: Klopfen Sie eine Kurve ums linke Ohr, beginnend bei der Schläfe. Sprechen Sie diese positive Überzeugung dazu: „Ich bin wertvoll!“ Wiederholen Sie das „Satz-Klopfen“ etwa 4- bis 5-mal. Am besten, Sie machen diese Übung mehrmals täglich.

ASTRID ZIPS ist Psychotherapeutin und Coach. www.energetischepsychologie.at