



°03/4₂₀₁₇
hautnah

DAS SCHÖNE FACHMAGAZIN





Gabriele Wimpler, Mentaltrainerin

Ich leiste, also bin ich: Sagen Sie dazu „Baba“

Ersetzen Sie das giftige „Noch-Nicht-Getan“ durch das bekömmliche „Längst-Gemacht“. So schenken Sie sich selbst die Wertschätzung und Anerkennung, die Sie – richtig, rundum verdient haben. Längst schon.

autorin: Gabriele Wimpler

Was immer ich tue, es ist nicht genug: Das Leben vieler Menschen in der Rush-Hour des Lebens ist oft von diesem Gefühl geprägt. Wie in einem einsamen Hamsterlaufrad ziehen sie ihre Runden, aber ein Gefühl der Zufriedenheit stellt sich nicht ein. Allerorten und jederzeit wartet Arbeit auf Sie, der Stapel auf dem Schreibtisch ist immer zu groß, das Lebensmotto lautet: leisten, leisten, leisten! Ich bin nur liebenswert, wenn ich etwas leiste!

Perfektionismus ist ein schlimmes Gift – und eine meist tief in der Lebensgeschichte verwurzelte Grundhaltung. Man trifft sie oft bei Menschen, die als Kind schon früh die Erfahrung gemacht haben: Ich werde für das geliebt, was ich leiste, nicht für das, was ich bin. Nur wenn ich Klassenbeste bin und Klassensprecher, im Sport den ersten Preis gewinne etc., dann beachten und loben mich meine Eltern. Dieser tief verinnerlichte Leistungsdruck ist oft schwer wieder loszuwerden, denn da lauert immer die tiefsitzende Angst: Wer oder was bin ich denn noch, wenn ich nicht perfekt bin? Wenn ich nicht überall die Beste bzw. der Beste bin? Bin ich dann überhaupt noch liebenswert? Und wie so oft geht es bei dieser Entwicklungsaufgabe letztendlich darum, einen wertschätzenden und liebevollen Umgang mit sich selbst zu pflegen. Eigene Werte zu definieren, die ganz andere sein können als die leistungsorientierten Werte der Herkunftsfamilie. Wenn Sie die Stimme des Perfektionismus wiedermal in sich wahrnehmen und Sie in Gedanken an sich selbst oder an

Ihren Mitmenschen herumrörgeln, dann stellen Sie sich vor, Sie können diese Stimme liebevoll umarmen und zu ihr sagen: „Danke, dass Du mir helfen möchtest! Aber ich möchte jetzt lieber nicht so streng sein, sondern genießen, was ich tue!“

Praxistipp für den Alltag

Machen wir uns doch mal eine „Schon-Erledigt-Liste“! „To do“-Listen kennt jeder. Aber was wir alles jeden Tag leisten, das fällt uns oft gar nicht mehr auf: Höchste Zeit also, uns dafür zu loben. Mit einer „Schon-Erledigt-Liste“! Denn bei all den Pflichten, die uns auf den Schultern liegen, vergessen wir leicht, was und wie viel wir eigentlich schaffen. Und das ist einiges! Nehmen wir uns also mal einen Stift und einen Zettel zur Hand und schreiben alles auf, was wir heute alles geschafft haben. Oft kritisieren wir uns selbst für Dinge, die wir hätten besser machen können und stellen zu hohe Ansprüche an uns selbst. Schenken wir uns doch lieber selbst Wertschätzung und Anerkennung, für all das, das wir bisher geschafft und gut gemacht haben.

Uns allen steht eine innere Stimme zu Verfügung. Aber wenn es rundherum zu hektisch ist, können wir sie nicht mehr hören. Aber sie ist immer da. Wir müssen nur auf unsere persönliche Art lernen, wie wir sie wahrnehmen können. Schaffen Sie sich deshalb regelmäßig Inseln der Ruhe, die Ihnen Entspannung und Gelassenheit schenken. Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer und viel Spass beim Umsetzen.