

GABI INGRASSIA

DANKE,
GUT genug!



GABI INGRASSIA

DANKE,
GUT genug!

*Perfektionismus entspannt
hinter sich lassen*

SCORPIO



INHALT

Herzlich willkommen! 6

Erstes Kapitel

Perfektionismus unter der Lupe:
So erkennen Sie, welches Lebenskleid zu Ihnen passt 8

Der Stein des Anstoßes 10

An welchem Meilenstein stehe ich? 11

Der Chaos-Test 12

Es gut machen wollen 14

In der Ruhe liegt die Kraft 16

Zeitschätze erkennen 18

Was ist was, und warum ist es, wie es ist? 20

Ein Test zur Mengenlehre 26

Gut gelobt ist schon gewonnen 28

Was vor dem Heute war 30

Auf einen Blick: Den Perfektionismus-Schalter finden 32

Zweites Kapitel

Zeit für Veränderung: Probieren Sie neue Muster aus 34

Das Optimum 36

Auf einen Blick: Auf zum Neustart 38

In den Spiegel schauen 40

Im Hier und Jetzt leben 42

Eigene Bedürfnisse ausgraben 44

Fehlerfreund werden 46

Mit Mut voran 50

Wie es sich mit den Gedanken verhält 52

Neubedacht – Sprichwörtliches 56

Perfektionismus auf Freigang 58

Um die Ecke gedacht und nachgemacht 60

Warum ändern? 62

Von Verhältnismäßigkeiten und Ansprüchen an sich selbst 66

Visualisierungstraining 68

Drittes Kapitel

Räumen Sie Ihren Weg frei: Starten Sie durch in eine freie Zukunft 70

I do it my way 72

Auf einen Blick: So werden Sie frei 74

Ab durch die Mitte 76

Raum für Perfektionismus schaffen 78

Meine eigene Mitte 80

Ich will so bleiben, wie ich bin 82

Den Perfektionismus vom Platz schubsen 86

Mitten-drin im Leben 88

Das perfekte Ende – Ende mit dem Perfekten 90

Gut genug? 93

Mein schönster unperfekter Moment 94

Zum Weiterlesen 95

Impressum 96

HERZLICH WILLKOMMEN!

Weg vom Zwiel und hin zu Vielfalt, Farbe und Wohlgefühl?

Viele wollen gerne immer alles superperfekt, wunderschön und bewundernswert gut machen, und das noch dazu mit Leichtigkeit. Sie wollen gut aussehen, stilvoll gekleidet sein, kompetent, gebildet, kreativ und interessant wirken, immer ein guter Gesprächspartner, ein guter Zuhörer, witzig und schlagfertig, hilfreich und offen für alles sein. Sie feilen intensiv am äußeren Schein und leiden unter der inneren Last und Wirklichkeit.

Sind Sie bekennender Perfektionist?

»Schatz, halt, warte! Wenn du mich fotografierst: Bitte denk dran, dass man meinen Bauch und das Doppelkinn nicht sieht, und achte darauf, dass du das Bild von links machst, die Seite ist günstiger. Und: Moment, ich muss noch schnell runterschlucken!«

»Liebling, wie wäre es, wenn ich eine andere Frau fotografieren würde?«

DIE VERWANDLUNG

Ungesunder Perfektionismus führt über kurz oder lang dazu, sich ausgebrannt zu fühlen und irgendwie nie anzukommen. Es ist vielversprechend, sich auf einen anderen Weg zu begeben, um sich ein neues Lebensmuster mit zahlreichen Rastplätzen aufzubauen.

Irgendwann im Laufe Ihres Lebens haben Sie sich aus dem Topf der Möglichkeiten eine zwar hell glänzende, doch auch anstrengende Verhaltensweise ausgewählt. Sich zu plagen und alles gut machen zu wollen schafft, wenn Sie das Ergebnis betrachten, viel Freude und Lust, in der Umsetzung jedoch jede Menge Anstrengung und Frust. Das Ziel, immer den eigenen Ansprüchen zu genügen, kann zu hoch sein.

Vielleicht suchen Sie schon nach Wegen, Ihren Perfektionismus wieder loszuwerden. Vielleicht sind Sie gedanklich auch noch eine Stufe davor und sich nicht wirklich sicher, ob Sie ihn überhaupt loswerden wollen, weil Ihnen das »Gutmachen« doch auch sinnvoll erscheint. Weite Teile Ihres Wirkens geben Ihnen

ein gutes Gefühl, und Sie wollen diese guten Gefühle und auch das Lob für getane Arbeit gern behalten. Oder Sie haben auch nur von anderen gehört, Sie seien zu perfektionistisch, und spüren selbst auch irgendwie und irgendwo, dass da etwas Wahres dran sein könnte. Auf der anderen Seite wissen Sie nicht genau, was Sie (los-)lassen sollen, und schon gar nicht, wie das funktionieren könnte.

Wie auch immer. Sie halten dieses Buch in der Hand, und ich vermute, Sie wünschen sich eine Veränderung: sehr wahrscheinlich mit dem Ziel der Entlastung und Entspannung, körperlich und seelisch.



Die erste frohe Botschaft lautet: Wären wir alle perfekt, würde man uns wohl Roboter oder Computerprogramm nennen. Damit würden wir uns alle auch immer ähnlicher werden. Die Frage ist, ob wir das wollen. Es kann auch gelten: Je unterschiedlicher wir sind, umso bunter und reicher kann unsere Welt sein. Die zweite frohe Botschaft am Anfang des Buches ist: Wir fangen vor dem Anfang an. Noch vor allem anderen und somit auch vor dem Perfektionismus gilt:

*Alles, was Sie tun,
ist gut.
Alles, was Sie tun,
macht Sinn.*

Sie können dieses Buch lesen und für Sie wertvolle Ergänzungen zu Ihrer persönlichen Bereicherung in Ihr Leben einbauen. Sie dürfen auch genauso bleiben, wie Sie sind. So, wie Sie sind, ist es aktuell für Sie und Ihr Leben passend. Und dennoch halten Sie gerade einen Wegweiser in der Hand, der Ihnen eine andere Art des Seins zeigen kann. Ihr Leben könnte einfacher, leichter, entspannter und für Sie eleganter werden als bisher. Wenn Sie mögen, probieren Sie es aus und entscheiden dann neu.

Viel Spaß und Freude,
Ihre Gabi Ingrassia

*So, wie ich bin,
bin ich perfekt.
Ich ändere mich –
wenn ich Lust dazu habe.
So, wie ich dann bin,
bin ich immer noch perfekt.*



Perfektionismus unter der Lupe: So erkennen Sie, welches Lebenskleid zu Ihnen passt

In diesem Kapitel überlegen Sie:

Bin ich's?
Bin ich's nicht?



Leide ich darunter ...
oder doch nicht?



Wie findet mein Umfeld
das Ganze?



Was ist Perfektionismus,
und woher kommt er?



Wozu nützt er?
Brauche ich ihn?

DER STEIN DES ANSTOSSES

John und seine Frau erwarten Gäste. Das Menü ist weitgehend vorgekocht, den Wein haben die beiden vor dem Frühstück dekantiert, die Musik am Vorabend noch passend für den Geschmack aller ausgewählt. Der Tisch ist dekoriert, die Servietten passend zum Motto des Abends ausgesucht. Doch eine Sache lässt John keine Ruhe. Der Handtuchhalter in der Gästetoilette ist abgebrochen. Seine Frau findet das nicht so schlimm, doch John kann damit schlecht leben. Er saust schnell noch zum Baumarkt. Er ist stolz, alles geschafft zu haben. Verwundert ist er aber abends über die Erregung seiner Frau, weil er, kurz bevor die Gäste kommen, noch schnell den Austausch des Handtuchhalters vornehmen will. So wird seine gute Idee zum Stein des Anstoßes für Streit und Anspannung.

Die Beispiele in diesem Buch sind wahrscheinlich in Teilbereichen ein bisschen anders als das, was Sie selbst erleben. Doch sie erzählen alle von Menschen mit dem starken Drang zum Perfekten. In den Geschichten anderer erkennt man manchmal leichter, wie sich ein Zuviel

anfühlt. Man kann aus der Ferne zusehen, aus der Distanz mitfühlen und dann besser auf sich selbst blicken.

DEN STEIN INS ROLLEN BRINGEN

Werfen wir einen Blick in John hinein: Irgendwie wird ihm alles zu viel. In seinem neuen Job ist er schon wieder unglücklich, aber er hat eine tolle Familie – nur gibt es ständig Streit, und er versteht gar nicht, warum. Und dann sind da noch die anderen Wünsche, die nach Geselligkeit, nach Frohsinn und Glück. Und irgendwie gelingt es ihm nicht, alles unter einen Hut zu bringen ...

Am Morgen nach der Einladung spürt John zwei unterschiedliche Dinge: In ihm summt ein Wohlgefühl des gestrigen Abends – es wurde dann trotz des Streits noch sehr schön! Und in ihm keimt der Gedanke, dass er das Zuviel in seinem Leben gern bändigen würde. Er fragt sich nur, wie?

*Erwischen Sie Ihren
Perfektionismus in flagranti.*

AN WELCHEM MEILENSTEIN STEHE ICH?



Wie schätzen Sie sich ein? Warum hat Sie dieses Buch angesprochen? Hier können Sie sich zuallererst ein paar Augenblicke Zeit nehmen, um Ihre eigenen Ideen zu Ihrer Person aufzuschreiben und sich daran zu erinnern, was andere schon einmal im Zusammenhang mit unserem Thema über Sie gesagt haben. Danach können Sie sich entspannt von mir in verschiedene Regionen des Themas »Perfektionismus« entführen lassen.

Ich selbst denke, ich bin perfektionistisch, weil ich

Von anderen hörte ich schon mal, dass ich Perfektionist bin, weil ich

Das habe ich schon getan, um weniger perfekt zu sein:

DER CHAOS-TEST

Bitte lesen Sie sich die Aussagen auf der Seite gegenüber durch und streichen Sie zutreffende Sätze an. Ergänzen Sie die Liste in Gedanken durch das, was sie auf der vorangegangenen Seite über sich entdeckt haben. In diesem Test geht es nicht um Vollständigkeit, sondern um ein Hinschnuppern und das Erfassen Ihrer persönlichen Betroffenheit.

Wie gehen Sie selbst mit dem Thema Perfektionismus um?

Perfektionismus ist das ungesunde und fast zwanghafte Streben, alles im Leben übertrieben gut machen zu wollen, in zu kurzer Zeit und mit zu viel Inhalt. Worte, die Sie ständig begleiten, sind »immer« und »überall«. In ihnen findet sich ein zu hoher Druck und eine zu starke Anspannung, die nach Entlastung suchen.

Auswertung

»—> Die Menge, also das Zuviel, ist entscheidend. Eine Sache selbst macht noch keinen Druck, eine Sache gut machen zu wollen, ist gesunde Leistungsbereitschaft. Es geht um die Masse der Ansprüche und den Zwang und Drang, immer und überall alles perfekt machen zu müssen. Sie haben in diesem unsortierten Durcheinander angestrichen, welche Themen Sie betreffen, und sich mit sich selbst konfrontiert. Wahrscheinlich fühlen Sie sich bei vielen Sätzen angesprochen. Im Verlauf des Buches lernen Sie auseinanderzuhalten: Wo nützt Ihnen der Perfektionismus, und in welchen Bereichen schadet er Ihnen? Sie können beim Lesen immer wieder hierher zurückkehren und die Inhalte auf Stimmigkeit überprüfen. Ganz am Ende finden Sie taugliche Gedanken für ein weniger perfektionistisches Leben. Wählen Sie dort neu aus!



KOMMT IHNEN DAS BEKANNT VOR?

Ich erinnere mich an Aussagen anderer, ich sei perfektionistisch. ★ Ich will immer alles gut machen. ★ Ich empfinde mich als unzulänglich. ★ Ich könnte hübscher, intelligenter, witziger, sportlicher, kreativer, belesener sein. ★ Fehler verursachen mir Unbehagen. ★ Ich versuche, das Unbehagen durch verstärkte Verbesserung meines Tuns zu verändern. ★ Ich denke gern und lang über bestmögliche Aufgabenlösungen nach, manchmal setze ich dann nicht um, was ich mir vorgenommen habe. ★ Ich denke, ich kann vieles besser als andere. ★ Ich habe einen guten Blick für Mangelhaftes. ★ Vieles schiebe ich vor mir her. ★ Fehler anderer kommentiere ich gern innerlich oder erzähle sie Dritten. ★ Mache ich einen Fehler, füge ich mir seelisch noch lange Leid zu, indem ich mich schrecklich schimpfe. ★ Ich habe Angst vor der Entdeckung, ich könnte unzureichend sein. ★ Ich verheimliche anderen, wie viel Anstrengung mich das Fertigstellen bestimmter Arbeiten gekostet hat, indem ich meinen Arbeitsaufwand bagatellisiere. ★ Von meinem Partner höre ich, dass er mir nichts recht machen kann. ★ Ich finde immer genug zu kritisieren. ★ Innerlich lebe ich mich aus, indem ich andere unmöglich finde. ★ Ich liebe es, Verhaltensweisen in richtig und falsch einzuteilen. ★ Ich habe hohe sportliche Ziele. ★ Ich denke, andere haben hohe Erwartungen an mich. ★ Als Kind musste ich immer gut funktionieren. ★ Ich kann es nicht aushalten, wenn die Dinge nicht genau so laufen, wie ich sie mir gedacht habe. ★ Kritik empfinde ich als unerträglich und schmettere sie gern ab. ★ Ich kann nicht über einen Fehler oder eine Unsauberkeit anderer hinwegsehen, ich muss sie darauf aufmerksam machen. ★ Das Mittelfeld im Leben gehört anderen. ★ Gern greife ich nach Kritik zum Telefon und klage einem Freund mein Leid. ★ Lob kann ich schlecht annehmen, vor allem, wenn es von für mich nicht ausreichend qualifizierten Menschen kommt. ★ Lieber vermeide ich ein Vorankommen, als mich einem Kritiker zu stellen. ★ Meine Eltern erwarten, dass ich erfolgreich bin. ★ Irgendwie bin ich nicht da, wo ich sein könnte, und ich leide darunter. ★ Ich fühle mich nicht gesehen in meinem Tun. ★ Ich könnte im Leben weitergekommen sein, als ich es heute bin. ★ Ich habe keine Zeit, meine Wünsche und Träume umzusetzen. ★ Entweder ich mache etwas ganz (perfekt) oder gar nicht. ★ Jemand, der Fehler macht, ist ein Versager. ★ Ich schäme mich sehr, wenn ich Fehler mache. ★ Ich spüre Beschämung körperlich. ★ Ich wünsche mir, immer gut gelaunt zu sein. ★ Ich verbringe oft stundenlang mit unwichtigen Kleinigkeiten. ★ Wenn mir jemand absagt, nehme ich das persönlich. ★ Nur Versager machen Fehler. ★ Ich will bewundert werden.

ES GUT MACHEN WOLLEN

Schwenken wir von John auf Nora:
Lassen Sie sich mitten in ihr Leben
entführen ...

Nora will gern sein wie alle anderen. Sie möchte eine gute Figur haben, entspannt in der Mitte des Lebens stehen – mit einem netten, von allen gemochten Partner. Sie will beruflich anerkannt, bewundert und gelobt sein. Sie will auf der Karriereleiter in den Himmel steigen, Ratgeberin für alle sein. Sie will jederzeit ein Ohr und Herz für jedermann haben. Sie will vielseitig sein, daher möchte sie gern demnächst auch einen Marathon laufen, zum Ausgleich geht sie neben dem vorbereitenden Lauf-Training zum Kraftaufbau ins Fitnessstudio und besucht auch ein Yoga-Institut (das Yoga-Programm des Fitnessstudios ist ihr nicht herausfordernd genug und der Ort nicht ausreichend meditativ). Im Moment schafft sie es nur einmal die Woche, dort eine Stunde zu besuchen. Angestrebt sind aber drei pro Woche, weil das die Anzahl ist, die sie für empfehlenswert für eine gesunde mentale und körperliche Praxis empfindet. Nora kocht gern. Sie liebt gute Weine, ernährt sich

sehr gesund, liest »Stiftung Warentest« und die Tageszeitung regelmäßig. Liest dennoch, wie sie findet, viel zu wenig und empfindet sich überhaupt als zu uninformiert. Ihre Schulbildung hält sie für irgendwie unzureichend. Seit Langem überlegt sie, wie sie dieses Manko beseitigen könnte. Nora möchte gern bald Kinder haben. Insgesamt am liebsten drei. Ihr Nachbar hat ihr neulich ganz stolz die Pausenbox seiner Kinder gezeigt: Vollkornbrote, in Herzform ausgestanzt, belegt mit Äpfeln aus dem eigenen Schrebergarten und selbst gemachter Kräutercreme. Sie hat den Hinweis dazu bekommen, dass man bei den Dosen aufpassen müsse, wegen des Plastiks und seiner Inhaltsstoffe ... Sie hat sich gleich eine Notiz in Ihrem Handy gemacht – in ihrer extra angelegten Kartei »Wissenswertes zum Thema Kind, Unterpunkt Schulkind«: Plastik – googeln! Irgendwie ist Nora trotz allen Bestrebens, das Beste zu geben, nicht ganz zufrieden mit sich und überlegt, dass ihr ein bisschen »mehr« an Kunst und Kultur nicht schaden könnte. Gerade hat sie sich einen Ratgeber zum Thema gekauft: »Kunst für Anfänger! Wie Sie ohne

Wissen andere beeindrucken!« Der Teil »ohne Wissen« gefällt ihr zwar nicht, weil sie findet, dass Bluffer ...

★ FÜHLEN SIE SICH WOHL,
SO, WIE IHR LEBEN IM
Moment ist? ★

... UND IMMER NOCH BESSER

Nora überlegt sich jeden Tag vor dem Frühstück eine mentale Tagesaufgabe. Sie will gelassener werden, sie möchte sich mehr für ihre Mitmenschen interessieren und nicht immer so drauflosplappern. Sie will endlich ihrer Mutter freier begegnen, sie konnte ihr einerseits irgendwie nie verzeihen, dass sie so abweisend und uninteressiert an ihr war, andererseits findet sie, dass sie nun wirklich erwachsen ist. Sie möchte gern einen reiferen Umgang mit ihr pflegen.

Puh! Können Sie spüren, wie anstrengend Noras Leben sich anfühlt und wie sehr sie sich unter Druck setzt?

Entspannte Momente erlebt sie selten. Manchmal am Abend mit Freunden, aber auch da fällt ihr oft am nächsten Morgen nachträglich quälend ein, dass sie mit der einen Bemerkung jemanden verletzt haben könnte und den anderen Satz nicht

ausreichend ausgeführt hatte, sodass ein völlig falscher Eindruck entstanden sein hätte können. Sie kann sich nur mit Mühe zurückhalten, die betreffenden Personen anzurufen, um das alles wieder geradezurücken.

Nora selbst merkt gar nicht richtig, wie anstrengend das Leben, das sie sich auf- und ausgebaut hat, wirklich ist. Darum wäre jetzt ein guter Zeitpunkt, um innezuhalten.

Werfen Sie in Ruhe einen Blick auf sich, ehe Krankheit oder Burn-out Ihnen ein Bein stellt. Was würde jemand erleben, der in Ihre Haut schlüpfen würde?

