

# Zusammenfassung:

## 7 Tipps für Perfektionisten

zeitzuleben.de



### **Tipps 1: Du bist liebenswert, auch wenn du nicht perfekt bist**

Du kannst Menschen lieben, die nicht perfekt sind. Warum sollten also andere Menschen nicht auch dich lieben können, selbst wenn du nicht perfekt bist? Lerne dich selbst zu lieben. Mit all deinen Fehlern.

### **Tipps 2: Lerne einen gesunden Umgang mit Fehlern**

Es kommt aber nicht darauf, keine Fehler zu machen. Sondern darauf, wie du mit deinen Fehlern umgehst. Fokussiere dich also nicht darauf, das Unvermeidbare zu vermeiden. Sondern darauf, einen guten Umgang mit deinen Fehlern einzuüben.

### **Tipps 3: Verabschiede dich vom permanenten Leistungsdruck**

Kein Mensch kann 16 Stunden am Tag 7 Tage die Woche Vollgas geben. Lerne also auch mal Pause zu machen. Und dir Erholungsinseln zu schaffen, wo es keinen Leistungsdruck gibt.

### **Tipps 4: Vergiss die Meinung deiner Eltern**

Wofür bist du hier? Um das Leben zu führen, das deine Eltern sich für dich vorstellen? Oder vielleicht, um das Leben zu leben, was du selbst leben möchtest? Befreie dich von dem Druck, deinen Eltern gefallen zu müssen.

Mach dir klar, dass du derjenige bist, der dein Leben lebt.

### **Tipps 5: Schraub deine hohen Ansprüche an dich selbst ein wenig runter**

Sage dir mehrmals täglich eine dieser Affirmation laut oder in Gedanken auf:  
*„Ich bin okay, auch wenn ich heute nur 90% gebe.“*  
*„Ich bin okay, auch wenn mein Ergebnis nicht perfekt ist.“*  
*„Ich bin okay, auch wenn ich meinen Ansprüchen heute mal nicht genüge.“*

### **Tipps 6: Erkenne deine Erfolge an**

Selbst wenn etwas nicht perfekt geworden ist: Klopf dir selbst auf die Schulter. Und sag dir dabei sowas wie *„Auch wenn es nicht perfekt ist – du hast das wirklich gut gemacht.“*

### **Tipps 7: Übe, fünfe mal gerade sein zu lassen**

Mach einen Schluder-Tag. Dabei geht es darum, dass du dir einen Tag rausnimmst, an dem du absichtlich mal alles unperfekt machst. Mit dieser Übung sensibilisierst du dich selbst dafür, das richtige Maß zu finden.