

# Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

22-2020



## Das Stress-Zitat

***Der ideale Mann:  
der Mann,  
von dem alle Frauen träumen und  
den keine kennt.***  
(Anna Magnani)



## Perfektionismus führt zu hohem Stress

Ein Perfektionist ist oft extremem Stress ausgesetzt, weil nach seiner Ansicht die Dinge selten gut genug sind. Du gehst durch das Leben und sorgst Dich ständig darum, alles perfekt zu machen.

Es ist eine **ungesunde Denkweise**, die Dich abhält,

- Zufriedenheit zu empfinden,
  - Erfüllung aus Deiner Arbeit bzw. Deinem Tun zu ziehen,
  - Genuß aus dem Leben zu erfahren, wie (unvollkommen) es auch immer ist.
- Perfektion zu verfolgen bedeutet, mit einer **unerbittlichen inneren Stimme** leben zu müssen, die Dir ständig sagt,
- daß nichts, was Du tust, gut genug ist,
  - daß Du noch härter und länger arbeiten sollst.

Dieser Zwang zum Perfekt-Sein-Müssen kann zu **Burnout (Ausbrennen)** führen. Möglicherweise fühlst Du Dich mental und emotional so erschöpft, dass Du es leichter fändest, ganz aufzugeben.

Perfektionisten

- werden oft zu ihren eigenen schlimmsten Feinden und
- verursachen Probleme und Schwierigkeiten,
- leiden unter leicht **vermeidbarem Stress**



## Löse Dich von der Sucht nach Perfektion

Wenn Du mindestens ab und zu **Nein** zur Perfektion sagst,

kannst Du

- Deine Energie wieder auffüllen und gleichzeitig

- weiterhin nach Spitzenleistungen streben.
- Perfektion mag wie ein **Ideal** erscheinen, ist aber
- kaum zu erreichen,
  - verursacht meist Kopfschmerzen und
  - ist es nicht wert, Dein geistiges-seelisches und körperliches Wohlbefinden dafür zu opfern.

Wenn Du Nein zur Perfektion sagst, hast Du **mehr Zeit**.

Wenn Du ein Perfektionist bist oder warst, dann weißt Du, wie wenig Freizeit Dir bleibt. Perfektionisten entwickeln bestimmte Gewohnheiten, die sie so mit ihrer Arbeit beschäftigen, dass sie ihre ganze Zeit in Anspruch nehmen. Zum Beispiel sind

- sie anfällig für Multitasking,
- sie vermeiden Pausen und
- sie lehnen es ab, Aufgaben zu delegieren.

Perfektionismus schafft eine **Alles-oder-Nichts-Mentalität**, in der Du Schwierigkeiten hast, Aufgaben an andere zu delegieren, weil Du ihnen nicht vertraust, daß sie die Dinge perfekt machen. Du glaubst dann, daß es einfacher wäre, alles selbst zu erledigen. Aber das Gegenteil wird der Fall sein. Du wirst unter einem Berg von Arbeiten begraben erschöpft und verärgert sein, Dich schlecht und unfähig fühlend.

Wenn Du ein **glücklich gelebtes Leben** anstrebst, ist es möglicherweise an der Zeit,

- die Suche und das Streben nach Perfektion aufzugeben und
- Dich auf Dinge zu konzentrieren, **die wirklich wichtig sind**.

Wenn Du Perfektion ablehnst, kannst Du bequemer mit **Veränderungen** umgehen.

Veränderung bzw. Wandel ist die einzige Konstante. Wenn Du Dich jedoch darauf konzentrierst, die Dinge jederzeit perfekt zu halten, wird es immer komplizierter und frustrierender, mit Veränderungen umzugehen.

Du kannst einen idealen Zeitplan für den Tag festlegen und festlegen, dass alle Aufgaben auf Deiner Liste erfüllt werden sollen.

Aber dann bringt das Leben etwas dazwischen und Du kannst Deine besten Pläne sofort aus dem Fenster werfen.

Lerne besser,

- **die Störungen oder Änderung zu akzeptieren,**
- **die nicht perfekten Situation zu akzeptieren und**
- **das Beste aus dem zu machen, was Du hast oder wie es ist.**

Das ist viel gesünder!.



## Einige Buch-Empfehlungen

[Perfektionismus: Wenn das Soll zum Muss wird](#)

[80/20 - Perfektionismus überwinden:](#) Wie Sie das Pareto-Prinzip im Job und Alltag anwenden, um Ihr Leben stressfrei und gelassen zu gestalten und Aufgaben effizient zu erledigen

[Perfektionismus überwinden:](#) Müßiggang statt Selbstoptimierung

[Danke, gut genug!:](#) Perfektionismus entspannt hinter sich lassen (Leichter leben)



## Eine stressfreie Zeit wünscht

**Wolf**

**Impressum:**

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: [info@stress.ws](mailto:info@stress.ws)

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Krisen](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)