



ORA et LABORA 4: Perfektionismus

SUNDAY
MORNING

Hinter dem zwanghaften Streben nach Perfektion stehen oft unbewusste Ängste oder Glaubenssätze, die uns antreiben. Die ersten zwei Übungen können Dir helfen, ihnen auf die Spur zu kommen und Dich von ihnen zu lösen.

Übung I – Was ist mein innerer Leitsatz?

Für diese Übung brauchst Du einen ruhigen Ort und 10-15 Minuten, in denen Du wirklich ungestört bist.

- Erwähne Dich an eine Situation, in der Du mit Deinem Perfektionismus konfrontiert warst. Wenn Du magst, schließ die Augen. Auch die Hand auf Deinen Bauch oder die Brust zu legen, kann Dir helfen, eine gute Verbindung zu Dir selber herzustellen.
- Versetze Dich innerlich noch einmal in die Situation. Was ist da? Spürst Du etwas? Wenn sich ein Gefühl in dir regt – was sagt es?
- Versuche das, was Du entdeckst, in Worte zu fassen und bisher unbewusste Ängste, Befürchtungen oder Überzeugungen auszuformulieren.

Übung II – Innere Leitsätze überprüfen

Lies die Sätze, die Du nach Übung I aufgeschrieben hast noch einmal und frage Dich:

- Stimmt das überhaupt?
- Wer sagt, denn dass...?
- Würdest Du diesen Satz deinen Kindern oder guten Freunden sagen? Und wenn nicht, warum?
- Was passiert wirklich, wenn...? Und dann? Und dann? Und dann? ...

Notiere Deine Gedanken dazu.

Übung III – Wahrheiten verinnerlichen

Die Schrift spricht davon, dass Gott unsere Existenz will und uns annimmt, vor jeder Leistung. Meditiere eine oder mehrere der folgenden Schriftstellen – welche spricht Dich am meisten an? Gibt es ein Wort oder eine Phrase, die dich besonders bewegt? Gen 1,31; Ps 139; Weish 11,24-26; Eph 1,4; Röm 5,8.

Übung IV – Das Unperfekte umarmen

Der größte Feind des Perfektionismus ist das Unperfekte.

Überlege Dir: wo kannst Du diese Woche noch etwas Unperfektes riskieren? Etwas Spontanes oder Ungeplantes tun? Etwas unfertig abschließen? Etwas neues ausprobieren? Jemand anderen für etwas ehren, auch wenn es unperfekt war?

Quellen & weiterführende Literatur

- Raphael Bonelli, Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird, München 2014
- Brené Brown, Verletzlichkeit macht stark. Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden, München 2013
- Stefanie Stahl, Das Kind in dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme, München 2015.