

DER MINDSET PODCAST MIT JULIA LAKAEMPER

TRANSKRIPT FOLGE 68:

Wie du deinen Perfektionismus überwindest



MIT JULIA LAKAEMPER

Du hörst den Mindset Podcast mit Julia Lakaemper - Folge 68.

Willkommen zum Mindset Podcast. Hier lernst du, wie du dein Gehirn mehr zu deinem Vorteil einsetzt, souveräner mit Herausforderungen umgehst, in deiner Selbstständigkeit mehr Geld verdienst, produktiver

arbeitest und dir letztlich das Leben erschaffst, dass du wirklich leben willst. Ich bin deine Gastgeberin, zertifizierte Mindset und Business Coach Julia Lakaemper.

Kleine Zeitreise zu Skype

Hello, hello, hello. Neue Folge, neues Glück. Herzlich willkommen. Ich hoffe, es geht dir gut. Ich habe gerade was Lustiges entdeckt, und zwar hab ich so bei Skype - erinnerst du noch ganz Skype? - habe ich so ein bisschen Guthaben an Geld, wenn ich in die USA reise oder sonstige verrückte Sachen mache, ist es eigentlich ganz gut, hier und da mal auf

Skype zurückzugreifen. Oder zumindest war es früher wichtig. Und ich muss irgendwie alle Jubeljahre muss ich einen Anruf tätigen, damit dieses Guthaben nicht verfällt. So, so weit, so gut. Und jetzt hab ich da eben irgendwie mich mal eingeloggt und dachte so: Hä? Wer sind diese ganzen Menschen auf Skype? Also, ich habe ewig nicht mehr mit irgendjemanden, jetzt mal abseits von meinem Handyanbieter, dem ich erzähle, dass ich gerade im Ausland bin und die doch bitte den Tarif umstellen sollen oder keine Ahnung, irgendwelchen Hotels oder so. Dachte ich so: Wer sind denn all diese Personen, die ganzen Nummern und Namen, die ich da in dem Adressverzeichnis gesehen habe? Und es waren ganz, ganz viele Kontakte noch aus meiner Health Coaching Zeit und meiner Zeit, wo ich mein Business gestartet habe und die ersten Vorgespräche geführt habe. Auf Skype. Weil, liebe Leute, da gab es Zoom noch nicht. Das ist echt ewig her. Mannomann, das war grad echt ein Trip, irgendwie mal kurz kleine Zeitreise. Ansonsten ist alles wunderbar.

Der fast leere Posteingang und der Perfektionismus

Ich bin gerade ein bisschen stolz auf mich, weil ich meine Inbox auf genau vier E-Mails reduziert habe. Und im Prinzip fast alle schon beantwortet sind, aber noch nicht perfekt, so dass ich die noch nicht löschen kann. Und auch das jetzt mal zum Thema Perfektionismus. Früher hatte ich wirklich so eine ganz, ganz harte Inbox-Zero-Regel. Dann habe ich immer wahnsinnig schlecht gefühlt, wenn ich das nicht erreicht habe. Also dass mein E-Mail-Postfach am Ende des Tages leer ist, also dass keine E-Mail mehr da drin ist. Und in dem Sinne halt auch keine Aufgabe mehr da drin ist. Ich mache es mir inzwischen leichter,

weil mein Team mich und unterstützt mit den E-Mails und ich sehr, sehr, sehr viel weniger E-Mails lese und beantworte als früher. Dafür ist das Volumen aber auch gestiegen. Und ich auch inzwischen im Projektmanagement anders arbeite. Aber auch da. Also, wir nutzen zum Beispiel Asana als Projektmanagement. Und auch da habe ich eine Inbox, und die soll natürlich auch am Ende des Tages abgearbeitet sein, damit mein Team nicht auf mich wartet. Das passiert auch hin und wieder mal, aber ich bemühe mich ja, nicht perfekt zu sein, sondern dem... Wirklich erst mal so gut zu planen und auch so strukturiert und produktiv zu arbeiten, dass das möglich ist.

Recovering Perfectionist und die Definition von Perfektionismus

So. Heute geht es um das Thema Perfektionismus überwinden. Weil, wie ich das jetzt schon angedeutet habe, ich bin eine Recovering Perfectionist, also jemand, der früher mal sehr, sehr, sehr, sehr perfektionistisch veranlagt war. Ich würde sagen, die Veranlagung habe ich im Prinzip auch immer noch, aber ich folge ihr sehr, sehr selten. Und das macht mein Leben sehr viel einfacher, sehr viel entspannter und unperfekter. Und wie ich das gemacht habe, wie ich das meinen Kund:innen beibringe, vor allem in der Business Mindset Mastermind, da gibt es auch ein kleines Modul dazu im Mitgliederbereich. Also so ein Mini Online Kurs zum Thema Perfektionismus überwinden. Das habe ich dir heute mitgebracht. Der Duden definiert perfekt, als, ich zitiere: Frei von Mängeln, vollkommen. Zitatende. Und Perfektion bedeutet laut Duden: Die (Zitat) höchste Vollendung in der Beherrschung von etwas (Zitatende) zu treffen. Also, das klingt ja schön kompliziert, sag ich mal.

Also Berlin ist nicht perfekt. So viel kann ich sagen. Der Berliner an sich, sage ich mal, ich bin ja keine Berlinerin, aber ich berliner gerne - was nicht gern gesehen ist von Berlinern, aber ich mach's trotzdem. Also, das ist ganz schön schwierig, sagen wir es mal so. Also, du willst halt im Prinzip, wenn du Perfektionismus anstrebst, willst du ja alles, was Fehler, Mängel, Imperfektion beinhaltet, loslassen, vermeiden. Aber es ist ja so, dass sowas wie perfekt gibt es ja gar nicht, sondern es ist: Es kann immer besser sein, es kann... Also es ist ja auch subjektiv, was vollkommen oder höchste Vollendung ist, und in dem Sinne kann halt nichts, was wir Menschen produzieren, jemals von jedem, überall oder zu jeder Zeit als vollkommen und höchste Vollendung angesehen werden. Weil das ganze Universum verändert sich die ganze Zeit, wir optimieren uns auf eine gewisse Art die ganze Zeit oder sind Teil einer Evolution. Und wer sagt denn, was perfekt ist? Also es gibt es nicht. Also es gibt es vielleicht chemisch. Das ist irgendwie so chemisch, perfekt ist oder so. Keine Ahnung, ich bin keine Wissenschaftlerin, keine... Wie sagt man das denn? Auch eine Chemikerin ist eine Wissenschaftlerin. I degress. Das Problem ist, dass du als Perfektionistin glaubst, dass du Perfektion anstreben kannst. Und das macht halt wahnsinnig viel Druck, und erschafft im Prinzip so eine Art Besessenheit, dass du irgendwann ankommen wirst an diesem Ort der Perfektion, dass entweder du perfekt ist oder deine Arbeit perfekt ist oder irgendwelche Umstände perfekt sind. Und es wird nie passieren. Und als Perfektionistin bist du halt im Prinzip von vornherein zum Scheitern verurteilt, denn all die Überzeugungen, die überhaupt diesen Perfektionismus ausmachen, sind auf diesen falschen Voraussetzungen aufgebaut. Das ist überhaupt Perfektion gibt. Und in

dem Sinne kannst du nur verlieren, wenn du mit diesem Ansatz und diesem Anspruch und diese Erwartung an dich und deine Arbeit und dein Leben herangehst.

Unter Perfektionismus liegt Angst.

Und in einem meiner Lieblingsbücher "Big Magic" von Elizabeth Gilbert beschreibt sie, dass unter dem Perfektionismus Angst liegt. Und sie beschreibt das so: Perfektionismus ist nur Angst in schicken Schuhen und einem Nerzmantel. Es ist Angst, verkleidet, herausgeputzt und ablenkend. Eine High End Haute Couture Version der Angst. Und der Ansatz ist, oder wie du da dich durcharbeitest durch diesen Perfektionismus und wie du hinkommst, dich zu akzeptieren und das Leben so unperfekt wie es ist, zu akzeptieren und auch deine Arbeit so unperfekt wie sie ist, wertzuschätzen. Dazu brauchst du ein Gegenmittel. Und das Gegenmittel zu Perfektionismus ist Selbstmitgefühl, ist Verständnis und Neugierde und auch die Bereitschaft, unangenehme Gefühle zu erleben. Zum Beispiel die Angst. Statt dich diesem unerreichbaren Ideal hinzugeben. Und was auch dazu notwendig ist. Es halt erst mal, dass du verstehst, wie findet denn Perfektionismus überhaupt in deinem Kopf statt? Was denkst du, was zu dieser Idee von Perfektionismus führt? Und ich habe dir heute mal ein paar Gedanken mitgebracht, die meiner Meinung nach perfektionistisch sind und die sehr weit verbreitet sind. Und hello, wie gesagt, ehemalige Perfektionistin hier am Start. Ich habe mal ein bisschen in meinem Kopf gekramt, was da mal so früher los war und manchmal auch noch los ist. Gedanken wie: Es muss perfekt sein. Ich muss es richtig machen. Ich weiß nicht, was jetzt der richtige Schritt wäre. Es muss gut sein. Ich will

nichts falsch machen. Ich muss zuerst wissen, wie es geht. Ich müsste schon weiter sein. Ich will es nicht vermasseln. Es muss professionell sein. Den Gedanken hatte ich, habe ich, glaube ich, immer noch auf eine Art so einen sehr, sehr hohen Anspruch an Professionalität. Aber was ist denn professionell? Das ist relativ. Um etwas gut und richtig zu machen, brauche ich viel mehr Zeit. Es ist noch nicht gut genug. Ich bin noch nicht so weit. Auch das ein Gedanke, den ich hier Jahre mit mir rumgeschleppt habe. Es sitzt noch nicht so richtig. Es hat keinen Sinn, wenn es nicht perfekt ist. Oder es hat keinen Sinn, wenn es nicht das Beste ist. Es muss das Beste sein. Und auch die anderen sind viel besser als ich. Die anderen sind viel weiter als ich. Ich will keine falsche Entscheidung treffen. Und auch, auch da wieder, also meine Top drei ist: Ich will nichts Wichtiges übersehen. Ich hatte immer wahnsinnig Angst, was zu übersehen. Und dann mich zu bewerten und zu sagen: Gott, dann im Prinzip so, du bist nicht gut genug. Wie blöd warst du denn, dass du das nicht sehen konntest? Und, und das ist auch ein Konzept, was ich euch schon mitgebracht habe, das sind alles 0 € Gedanken. Mit diesen Gedanken verdienst du kein Geld. Also wenn wir das in ein Model stecken und wir uns halt genau anschauen, dass du ein bestimmtes finanzielles Ziel hast, und den Gedanken hast, es muss perfekt sein, oder ich muss es richtig machen. Dann schauen wir uns an: Wie fühlst du dich? Was tust du, wenn du das denkst? Also wie fühlst du dich, wenn du das denkst "Ich muss es richtig machen? Es muss das Beste sein. Es ist.. Ich will, ich will keine falsche Entscheidung treffen." Wie verhältst du dich dann? Was vermeidest du? Es baut ja total viel Druck auf.

Ship It Mentalität und die Bereitschaft Fehler zu machen

Das ist es dann wirklich so wie Seth Godin sagt, diese Ship it Mentalität, einfach was zu produzieren, raus damit, einfach produzieren, raus damit. Die kannst du gar nicht haben, und die musst du aber haben, diese Bereitschaft, eine gewisse Fehlerbereitschaft ist super, superwichtig, um mal rauszufinden: Wer bin ich denn eigentlich? Wofür stehe ich denn eigentlich? Was finden meine Kunden toll, was brauchen meine Kunden? Ist das Produkt überhaupt erst mal gut genug? Hier ist ein Prototyp. Was sagen denn meine Kunden dazu? Feedback dazu? Das ist total wichtig. Aber wenn du diese perfektionistischen Gedanken hast, kreierst du damit nicht das Ergebnis, was du kreieren willst. Also kein Umsatz, du erreichst keine oder wenig Kunden, und du bist auch noch unzufrieden. Kein guter Deal. Und was auch zu Perfektionismus gehört, ist das Muster, des Schwarz-weiß-Denkens oder "Alles oder nichts, wenn schon, denn schon." Das ist auch eine Redewendung, mit der ich aufgewachsen bin. Und in dieser Denkweise, in diesem Mindset gibt es nur gut oder schlecht, richtig oder falsch. Wirklich auf der Spur oder neben der Spur. Es gibt nur diese zwei Möglichkeiten und nichts dazwischen. Und das ist total blockierend, vor allem bei Entscheidungen. Das macht ja auch da, macht das wieder viel Druck. Oder zumindest ich würde das als Druck erleben, wenn du glaubst, dass es nur einen richtigen Weg gibt und dass du diesen einen richtigen Weg finden musst. Und dass es vor allem viele, viele falsche Wege gibt, die du wählen könntest und dann irgendwo ganz, ganz anders rauskommst und das dann alles ein Riesenproblem ist. Aber gerade in der Selbstständigkeit und im Business Aufbau musst du super,

super viele Entscheidungen treffen. Und bestimmte Dinge musst du auch einfach ausprobieren. Du kannst es einfach gar nicht wissen, ob das eine oder das andere besser funktioniert. Und die Bereitschaft, da hinzuschauen und zu sagen: Okay, wo schlägt mir mein Gehirn nur das eine und das andere Extrem vor? Und nichts dazwischen? keine Grauzone? Keinen Bereich zwischen gut und schlecht? Dann kannst du da auf jeden Fall immer aufhorchen. Denn letztlich ist es so, es gibt keine richtigen oder falschen Entscheidungen. Du kannst deine Entscheidungen nach bestem Wissen und Gewissen treffen. Und später wirst du dann vielleicht mehr dazu lernen. Und neue Erfahrungen machen und neue Informationen erhalten. Und dann kannst du auch gerne deine Meinung verändern, ohne dass du dich dafür bewertest, dass du heute aktuell mit dem Wissen und den Werten und der Entscheidungsgrundlage, die du hast, losgezogen bist und ja einfach geschaut hast, was für dich am besten passt. Und der wichtige Weg ist, halt wirklich zu schauen, wo beurteilst/bewertest du dich? Wo wertest du dich ab? Wo verurteilst du dich?

Der letzte schwere Perfektionismus-Anfall und welche Mindset Arbeit du leisten möchtest

Und da kann ich nochmal kurzen Schwank aus meinem Leben erzählen, weil das war tatsächlich erst letzte Woche hatte ich nochmal so ein Perfektionismus Anfall, und das war total krass, das zu erleben. Und zwar war das so, dass ich mir irgendwie jetzt vorgenommen habe, wieder regelmäßig zu journaln, also einfach so einem bestimmten Vordrucken, die ich habe, paar Mindset Übungen zu machen, morgens meinen Tag zu

planen, nochmal zu gucken, ist das was ich in meiner Wochenplanung kreiert habe, ist das tatsächlich das, was jetzt auch immer noch aktuell ist? Was sind die Ziele des Tages, oder wie will ich den Tag beenden? So. Und da sind dann auch so ein paar unangenehme Fragen dabei oder Fragen, die mich so ein bisschen herausfordern, wo ich dann eingeladen werde, nochmal Kontakt zu Menschen aufzunehmen, wo ich schon lange keinen Kontakt habe, oder was Mutiges machen an dem Tag. Und dann hatte ich noch so ganz viel, so Kleinscheiß. Dinge, die zur Post gebracht werden müssen. Oder so Reparaturen, also privaten Kladderadatsch, der sich so ein bisschen angehäuft hat, weil er total kompliziert ist oder unangenehm oder komplex oder nicht ganz so einfach. Und sowas nervt mich kolossal. Und auch das war so Teil der neuen Routine, zu sagen: Okay, ich nehme mir mindestens ein so ein Ding jetzt am Tag vor, damit ich da vorankomme, weil es mich noch mehr nervt, dass ich dann nicht vorankomme. So. Das habe ich dann gemacht von Montag bis Donnerstag. Genau. Und dann ging es darum, abends kein Netflix zu schauen und mich mit Freunden zu treffen, halt sozial zu sein, Bücher zu lesen und so weiter. Also Donnerstagabend befand ich mich dann vor dem Bildschirm wieder und habe Netflix geguckt und merkte schon, so wie ich total unzufrieden werde. Und auch am Freitag bin ich aufgewacht und hatte unfassbar schlechte Laune. Also, ich konnte es irgendwie mit mir selber kaum aushalten. Und es war zum ersten Mal, dass ich wirklich so ganz bewusst wie eine Attacke meines Verstandes auf mich als Person irgendwie erlebt habe. Und das war so krass. Und es war total gut, weil ich an dem Tag auch zu meiner Therapeutin gegangen bin und dann mit diesem Batzen an Emotionen und mit dem Batzen an Gedanken antanzen

konnte und wir das dann in der Session aufgearbeitet haben. Aber es war also, es war körperlich total intensiv, und es war total krass zu sehen, dass... Also mein Verstand war wie so ein Maschinengewehr, was einen fiesen Gedanken nach dem anderen abgeschickt hat. Und weil ich nicht sofort... Also Teile davon habe ich natürlich geglaubt, was dann auch dazu geführt hat, dass ich so unzufrieden war, weil ich die ganze Zeit dachte: Ich hätte gestern Abend nicht Netflix schauen sollen. Solche... So simple Verurteilungen: Ich hätte das noch machen müssen oder ich hätte das noch schaffen sollen. Und dann aber, das war nur so wie der Türöffner, der aktuelle Anlass, und dann kam ein Kanonenfeuer wirklich an negativen Gedanken. Und ich dachte so: Alter, was ist hier los? Also das war wirklich, wirklich richtig spannend, und ich habe mehr oder weniger den ganzen Freitag, das war ein Freitag, habe ich dann gebraucht, um mich emotional zu regulieren, um diese Gedanken aufzunehmen, wirklich erst mal zu verstehen, was passiert dir gerade? Was ist gerade mit mir los? Das zu regulieren, mich emotional zu den regulieren und dann aber auch meinen Verstand liebevoll anzunehmen. Es hat schon ein bisschen gebraucht. Ich war trotzdem auch dabei gearbeitet und meine Sachen abgehakt. Es war jetzt auch kein voller Tag, das ging wunderbar. Aber das war echt richtig, richtig spannend zu sehen, wie so dieses... Also, es kam mir wirklich so vor, als hätte ich so wirklich nochmal die Tür geöffnet und dieses Monster Perfektion rausgelassen, und das hat mich dann attackiert. Und ich konnte aber anders darauf reagieren als sonst. Und was mir da total dabei geholfen hat, ist halt, wirklich mehr Klarheit zu schaffen und mich wirklich zu fragen, also auch so... Ich habe so gemerkt, dass ich viel liebevollere

Selbstgespräche führe, und dann sage: So was ist denn, was ist denn eigentlich los? Und was willst du denn gerade nicht fühlen? Naja, das ist okay, unzufrieden. Fühlst dich unzufrieden. Aber warum bin ich denn mit mir so unzufrieden? Und dann habe ich halt aufgeschrieben, was mein Gehirn mir da so anbietet, dies nicht gemacht, das nicht gemacht, das andere nicht gut genug gemacht. Hier müsste ich noch weiter sein, also auch wirklich fast alles, was in der Liste ist, was ich dir eben vorgelesen habe. Und dann habe ich das aber auch abgeglichen und halt wirklich geschaut: Okay, was ist denn faktisch wirklich passiert? Was ist jetzt faktisch wirklich schlimm? Und was ich auch total spannend fand, ich habe komplett... Mein Gehirn hat mir überhaupt nicht angeboten, dass ich ja die ersten vier Tage der Woche, von Montag bis Donnerstag, zumindest bis nachmittags, viel, viel mehr geschafft habe, super produktiv war, super mich so aus meiner Komfortzone begeben habe, über meine Grenzen, teilweise gegangen bin, vielleicht auch ein bisschen zu doll gepushed hab, sodass dieser Gegendruck entstanden ist. Und das war aber, als ich das bemerkt habe, dass ich dachte, im Moment, hier fehlt doch der Lichtteil. Ich sehe hier nur Schatten, hier ist alles nur dunkel, hier ist alles nur unangenehm, und die Gedanken sind schwarz, negativ. Wo ist denn hier der Gegenpol? Mich aufgemacht habe, was ist denn das Gegenteil davon? Und gesehen habe: Ahhh, das waren noch die anderen vier Tage. Oder auch so dieses pauschale, auch das ist ja wieder Schwarz-weiß-Denken, alles ist schlecht, alles geht zugrunde. Weil ich diesen einen Netflix Abend gemacht habe, ist jetzt keine Hoffnung mehr für mich. So ein Bullshit. Also, es war wirklich, wirklich mega, mega spannend. Und ich finde es auch wichtig und richtig, dass auch mal von

mir hier zu teilen, weil ich glaube, viele denken, dass, wenn du vielleicht Coach bist oder auch Mindset Arbeit halt über Jahre schon machst, Persönlichkeitsentwicklung über Jahre machst, du vielleicht auch noch, auf eine bestimmte Art und Weise als erfolgreich bezeichnet werden könntest, dass solche Themen oder solche Situationen dann nicht mehr stattfinden. Aber das stimmt nicht, die finden schon noch statt. Das war jetzt tatsächlich auch ein extremes Beispiel, was ich so in der Intensität echt lange nicht oder vielleicht sogar noch nie erlebt habe. Was aber auch damit zu tun hat, dass ich viel mehr Emotionen zulasse, was auch nicht immer nur angenehm ist. Aber das ist eine andere Geschichte. Und so dieses, was ich auch immer wieder sage und ich glaube auch teilweise demotivierend sein kann, aber gar nicht demotivierend gemeint ist, ist: Es hört nicht auf und das ist absolut okay. Was anders ist, und das ist das, was auch heute meine Botschaft sein soll: Du kannst dem anders begegnen, du kannst anders mit dir umgehen. Und das ist halt das, was ich gemacht habe. Ich habe mich gefragt, wie kann ich mir mit mehr Mitgefühl begegnen? Wie kann ich den Tag anders gestalten? Ich habe dann zum Beispiel irgendwas Organisatorisches komplett vergessen an dem Tag, weil ich einfach so viel mit mir selber zu tun hatte und so viel gefühlt habe und so viel wie diese Attacke meines Verstandes ja dem irgendwie ausweichen musste. Ich habe mich so ein bisschen gefühlt, als jetzt vielleicht ein etwas überheblicher Vergleich, aber weißt du noch Keanu Reeves in Matrix, also als er sich so nach hinten biegt und den Kanonenblitzen, also den Kugeln, blitzschnell ausweicht. So ging es mir teilweise. Teilweise habe ich die Kugel getroffen, quasi die Gedanken habe ich dann doch als wahr empfunden für den Moment, bis ich sie

wieder revidiert habe. Aber es war wirklich so ein ganz biegsames, flexibles, schnelles, windiges Umdenken und um agieren. Und halt auch zu schauen, so: Moment mal, was ist denn da eigentlich los? Hier stimmt doch was nicht. Und genau dann habe ich halt meinen Tag ein bisschen umgestaltet, habe erst mal ein Mittagsschläfchen gemacht, weil gerade Emotionsarbeit oder somatische Arbeit finde ich immer wahnsinnig anstrengend. Mein Körper muss dann schlafen. Und auch dafür habe ich mich nicht verurteilt. Da gibt's auch... Also früher hätte ich das im Leben nicht gemacht. Da wäre ich lieber auf der Tastatur eingeschlafen, als dass ich ein Mittagsschläfchen mache. Aber inzwischen gehört das ja zu meinem Standard fast, und letztens habe ich ja, glaub ich, auch in einer Folge letztens erzählt, dass ich morgens nach dem Sport noch ein kleines Schläfchen gemacht hab. Also vielleicht werde ich auch einfach nur alt und brauche mehr Schlaf.

Die unperfekte Wochenplanung

Genau aber, was ich sagen will, ist: Also auch, du kannst auch, wenn du deine Wochenplanung machst, was wir ja auch in der Business Mindset Mastermind machen. Erstmal das Jahr zu planen, die Quartale zu planen, da Projekte zu planen, die du vorantreiben willst. Aber dann auch letztlich die Woche zu planen, auch da. Du darfst dir natürlich an so einem Tag, wo alles ganz, ganz anders läuft, entweder es andere Umstände sind oder du halt mit dir ganz anders im Kontakt bist, als du das dachtest, darfst du natürlich deinen Kalender komplett umschmeißen. Und das ist das, was ich gemacht habe. Ich habe dann nochmal geschaut: Okay, was ist jetzt wirklich absolut wesentlich, und wesentlich war in

*erster Linie, dass ich mit mir klarkomme. Und halt erst mal gut für mich
sorge. Und was hieß das dann? Ich habe... Ahh genau. Ich bin aufs
Tempelhofer Feld gegangen und hab mich da ins Gras gelegt, eine
Stunde, da habe ich mich... Bin ich auch kurz eingeschlafen. Und es hat
total gut getan halt einfach so ein bisschen Kontakt zur Natur zu haben,
mich zu erden, also das mitten am Tag, wo ich weiß, ich habe noch viel zu
tun. Das ist sonst auch echt schwierig. Und das also... Da war ich so stolz
auf mich, dass ich das gemacht habe, dass ich überhaupt den Impuls
hatte. Bin länger spazieren gegangen, habe mir was Leckeres zu Essen
gekauft und hab halt einfach gut für mich gesorgt und halt immer wieder
so emotional eingecheckt und geguckt: Okay, was darf da jetzt noch?
Was darf da hochkommen, was darf da sein, was kann ich da noch
beobachten? Und irgendwann habe ich dann gemerkt: So, jetzt kann ich
mich auch mal wieder an den Schreibtisch setzen und auf die klassische
Art und Weise produktiv sein. Und damit habe ich dann schon auch
meine Standards und meine Erwartungen an mich aufrechterhalten. Ich
habe dann ein paar Dinge, die echt wichtig waren, habe ich dann noch
abgehakt. Ein paar andere habe ich in die nächste Woche geschoben.
Und das war okay. Und ich finde es total wichtig, auch zu sehen, so, du
kannst schon hohe Standards haben und hohe Erwartungen haben. Und
du kannst die auch erfüllen auf eine sehr unperfekte Art und Weise. Und
der Unterschied ist halt, wie meistens, dass du dich nicht von Gefühlen
zurückhalten lässt, die unangenehm sind. Also es war wirklich nicht
schön, all diese Gefühle zu fühlen, diese Intensität des somatischen
Ausdrucks, also diese Empfindung im Körper zu erleben. Das fühlt sich
teilweise sehr bedrohlich an, weil es halt ja vom Gehirn als negativ*

bewertet wird. Oder wir haben ja auch grundsätzlich diese Tendenz, Schmerz vermeiden zu wollen. Und es ist auf eine Art und Weise schmerzhaft. Und wenn dann obendrauf noch Ideen und Gedanken kommen, wie: Du bist zu faul oder du machst es dir zu leicht. Oder jetzt, mein Gehirn erzählt mir immer so, jetzt ist der Anfang vom Ende. Also das war jetzt zu viel des Guten, jetzt bricht alles zusammen. Oder das ist an dem Tag viel, viel zu wenig war, was ich gemacht habe, das wäre perfektionistisches Denken. Das habe ich an dem Tag nicht erlebt, sondern ich wusste ich war so gut mit mir verbunden und hab gesagt: So nee, wisst ihr was? Das ist jetzt die absolute Priorität. Und selbst wenn ich gar keine Arbeit mehr im klassischen Sinne geleistet hätte, dann hätte ich das entweder vielleicht am Wochenende gemacht, wenn ich mich gut genug gefühlt hätte, oder am Montag dann einen Weg gefunden, das einzuschieben. Und auch gleichzeitig so eine gewisse Gelassenheit zuzulassen, gewisse Entspannung zuzulassen und auch alles, ehrlich gesagt, nicht immer so bierernst und wichtig zu nehmen. Das ist auch was, was ich gelernt habe. Was wichtig ist, um Perfektionismus zu überwinden. Ist halt einfach zu sagen, so: Okay, das war jetzt, das war das Beste, was ich heute geben konnte. Viel, viel weniger, als ich dachte, und das ist okay.

Die Zwei Minus Arbeit und wie Imperfektion und Perfektion für dich aussehen kann

Und ein weiterer, ein weiteres Konzept, was mir geholfen hat, was ich auch im Podcast schon mal erwähnt habe, ist die B minus Work, also die Zwei Minus Arbeit im Prinzip, was ich von Brooke Castillo von der Live

Coach School gelernt habe. Es ist halt die Idee, dass du nicht nach einer Eins Plus mit Sternchen strebst, also diesen Perfektionismus erliegst und so hohe Standards hast, dass nur eine Eins mit Sternchen angemessen ist, sondern dass du dir einen gewissen Spielraum erlaubst und sagst: Alles, was mit einer zwei Minus bewertet werden kann, darf die Welt erblicken. Und dann kannst du irgendwie nochmal optimieren, wenn du unbedingt willst. Aber das war auch ein ganz, ganz wichtiger Ansatz für mich, zu sagen: Okay, was erachte ich denn als perfekt? Und wie kann ich da Abstriche machen, ohne dass für mich eine Welt zusammenbricht? Und dieses auch im Prinzip dieses Erwartungsmanagement zu sagen: Ja, aber warum muss es denn alles so perfekt sein? Was liegt denn da drunter? Wovor habe ich denn Angst? Ist es eine Ablehnung von anderen? Ist es einfach eine Ignoranz, also gar nicht relevant zu sein? Oder ist das, ja, ich glaube, vor allem Ablehnung, irgendwie vielleicht auch so Scham, Peinlichkeit, nicht zu genügen? Und das fand ich nochmal so interessant, auch letzte Woche das zu erleben. So. Also, ich kann das nur mit so kriegerischen, kämpferischen Aussagen belegen. Das war wieso Peitschenhiebe. Also, ich habe wirklich so das erste Mal gespürt, wie krass fies diese Gedanken waren. Und ich habe mich nicht dafür verurteilt, dass ich sie denke, sondern war wirklich wie so... Total verwirrt. Und dachte auch so: Hää? Wo kommt denn ist jetzt alles her? Das hatte irgendwie... Der Auslöser, war nicht groß genug eigentlich, um dieses... Ja, diese Riesen Peitsche rauszuholen oder diesen Kugelhagel da loszuschießen. Und es war also, es war faszinierend, sagen wir es mal so. Und im Prinzip ist das auch so ein spielerischer Ansatz, zu sagen: Wie kann das für dich aussehen, unperfekt zu sein oder weniger perfekt zu

sein? Deine Erwartung auf eine Art runterzuschrauben, deine Standards neu zu definieren und zu sagen: Okay, wie, wie trenne ich denn jetzt meine Erwartungen, meine hohen Erwartungen, von Perfektionismus? Wie trenne ich denn auch hohe Standards, die ich absolut legitim finde, von Perfektionismus? Also auf welchem Punkt wendet sich dieser... Ist es halt so hoch oder so unerreichbar, dass es sich gegen dich verwendet? Und wie kannst du jetzt zum Beispiel so einen spielerischen Ansatz finden, um unperfekt sein zu üben? Und ich habe das tatsächlich gelernt über die Wochenplanung, also auch das System, was ich in der Business Mindset Mastermind auch euch beibringe und auch im Podcast "Die perfekte Wochenplanung" mal skizziert habe, wie das aussieht. Da habe ich gemerkt, dass meine Planung war so perfektionistisch und also so absolut unmöglich machbar, wenn ich nicht 24 Stunden am Tag durchgearbeitet habe. Also ich musste wirklich erst mal lernen, was ich überhaupt wirklich von mir erwarten kann, was... Also wie so in Gänsefüßchen "realistisch" ist in dem Sinne, wie ich arbeiten will und auch mein Gehirn ja einfach in der Lage ist zu arbeiten, sich zu konzentrieren. Und das war so interessant. Ich musste halt bei dem Kurs, den ich gemacht habe, da musste ich halt meine Wochenplanung einreichen, also quasi einen Screenshot von meinem Kalender, wie ich das geplant habe. Und dann am Freitag eine Analyse machen, wie die Woche war. Und dann Screenshot einschicken, wie ich wirklich gearbeitet habe, wie ich Pausen gemacht habe. Also die ersten Wochen war das so ein eklatanter Unterschied, dass ich halt mir erst mal diesen total unperfekten Prozess, das ich lerne gerade wie ich meine Woche wirklich so plane, dass es unterstützend ist und nicht eine Attacke ist auf

mein Selbstwertgefühl, und nur enttäuschend und frustrierend für mich ist, weil ich überhaupt nicht das schaffe, was ich mir vorgenommen habe, weil ich es gar nicht schaffen kann. Und dann aber auch, wenn du vielleicht, ja, als Perfektionist bist du wahrscheinlich nicht anders veranlagt. Aber sagen wir mal, es bräuchte eine gewisse Entschlossenheit, dann doch an der ursprünglichen Planung dranzubleiben, dann hast du halt vielleicht, da geht es da, um da ein bisschen unperfekt zu sein in deinem Anspruch, Pausen zu machen oder Sachen durchgehen zu lassen, mit dir. Also, da kannst du mal schauen, so was etwas ist, was du tun musst oder willst, um dein Ziel zu erreichen, aber du halt Angst hast, es unperfekt zu machen. Was könnte das sein? Also was ist vielleicht auch das, wovor du am meisten Angst hast? Und was ist das, wo du am wenigsten Angst davor hast? Und wie kannst du dich einladen, diese kleinen Schritte zu gehen? Und ich glaube, das war letzte Woche auch bei mir wirklich das Problem. Ach, ich weiß es auch besser natürlich. Aus der Gewohnheitsforschung wissen wir: Ändern nicht zu viel auf einmal. Und ich habe halt bestimmt fünf Gewohnheiten auf einmal ändern wollen. Also früher ins Bett gehen, abends kein Netflix mehr, sondern einen Roman lesen, dann mich pushen irgendwie mich mehr bei meinen Freunden zu melden, dann was Mutiges zu machen an dem Tag. Und dann noch andere Sachen, also diese nervigen Alltagssachen, zu erledigen. Das war einfach ein bisschen viel auf einmal. Und wenn ich... Der unperfekteren Weg wäre gewesen, einfach zu sagen: Ich erwarte von mir, dass ich dreimal die Woche einen Roman lese und den Rest der Zeit anders verbringe und meinen Abend anders gestalte oder halt auch meinetwegen mal Netflix gucke, weil das mache

ich einfach gerne, wie alle anderen auch. Und da halt wirklich zu schauen wie kannst du dir auch eine Checkliste machen? Also, wenn du jetzt mal sagst: Ich will einen Monat lang unperfekt sein. Was ist die Aufgabe, die du unperfekt erledigst, und dass du wirklich aufschreibst und sagst: Okay, ich tracke das jetzt mal. Ich gebe mir jedes Mal ein Kreuzchen oder einen Strich, wenn ich was unperfekt gemacht habe, und feiere mich dafür, etwas unperfekt zu machen. So gewinnt dein Gehirn auch ein Gefallen daran, diesem ursprünglichen perfektionistischen Denkmuster da zu widersprechen. Ja, und du kannst dann auch mal schauen, wie sieht die Analyse deines Tages oder einer Woche aus? Also hast du wirklich erledigt, was du dir vorgenommen hast - auch unperfekt? Und wenn ja, warum oder wenn nein, warum nicht? Und welche Gedanken hattest du, als du da vorangekommen bist und diese Aufgabe erledigt hast? Hast du da perfektionistische Gedanken erkannt oder hast du unterstützende Überzeugung entdeckt, die du öfter denken kannst? Und wie fühlst du dich halt am Ende des Tages oder am Ende der Woche? Was warst du bereit zu fühlen? Was hast du gelernt? Und wie willst du das in den nächsten Tag, in die nächste Woche mitnehmen, um weiter den perfekt... Siehst du, ich kann nicht mal mehr Perfektionismus perfekt sagen. Gott, wie du DEN überwinden kannst, diesen, du weißt schon. Ja, also was willst du bewusst denken, wenn du jetzt in die nächste Woche startest? Wie willst du da unperfekt sein, ohne deine Standards komplett loszulassen? Sondern einfach zu sagen: Nee, das sind die Dinge, die bleiben mir wichtig. Das sind Erwartungen, die ich weiterhin an mich habe. Aber diesen Spielraum zwischen meinen Standards und meinen Erwartungen und Perfektionismus, den ziehe ich mal noch, den

verkleinere also den Raum hin zum Perfektionismus. Das Streben zum Perfektionismus, das reduziere ich so gut ich kann. Also dabei wünsche, wünsche ich dir, während ich versuche, meine deutsche Sprache wiederzufinden und meine richtige Aussprache, wünsche ich dir eine wunderschöne Zeit, eine wunderschöne Woche. Und wir hören uns nächste Woche wieder. Bis dahin viel Spaß beim Unperfekt sein.

Wenn dir dieser Podcast gefällt, willst du meine Mindset Impulse als Newsletter nicht verpassen. Wenn du dich unter <https://julia-lakaemper.com/newsletter> anmeldest, bekommst du Tipps dazu, wie dein Mindset deinen Kontostand beeinflusst, wie du deinem Gehirn ein Update verpasst, damit der Umgang mit Geld für dich entspannter wird –und was genau Brückengedanken sind und wie du sie für dich nutzen kannst. Du bekommst jede Woche frische Mindset Tipps, um aus deinen Gewohnheiten auszubrechen und dir bewusst und aktiv ein Leben mit weniger Stress und mehr Geld aufzubauen.