

# DER 3-FRAGEN-SELBSTTEST FÜR MENTALE ENTLASTUNG

Radikale Stopp-Taste für den Perfektionismus-Autopiloten

**Der Ansatz:** Sobald du merkst, dass sich dein Kopf festfährt, der Druck steigt oder du dich in Details verlierst: Halte inne. Beantworte diese 3 Fragen schriftlich, um den Perfektions-Autopiloten sofort zu unterbrechen und deinen mentalen Fokus neu auszurichten.

## 01 MUSS das wirklich gemacht werden – und zwar genau SO?

*Reflexion: Ist die Aufgabe ein echter Hebel oder machst du sie nur aus Gewohnheit, Perfektionismus oder weil „man es so macht“?*

---

---

## 02 MUSS ICH das machen – oder kann es abgegeben, vereinfacht oder gestrichen werden?

*Reflexion: Warum glaubst du, dass genau du es erledigen musst? Wo lässt sich der Standard auf ein realistisches 80%-Niveau reduzieren?*

---

---

## 03 MUSS das JETZT sein – oder hat mein Energielevel gerade Vorrang?

*Reflexion: Welcher Schaden entsteht wirklich, wenn diese Aufgabe erst morgen oder nächste Woche erledigt wird?*

---

---

### So nutzt du den Bogen im Alltag

- **Grit-Check:** Nutze das Blatt genau dann, wenn sich die Aufgabe zäh anfühlt.
- **Schriftlichkeit wirkt:** Das Aufschreiben zwingt dein Gehirn aus dem emotionalen Stressmodus.
- **Mut zum Streichen:** Wenn 2 der 3 Fragen mit "Nein" beantwortet werden: Lass es sein oder delegiere!

### Silkes Transfer-Impuls

„Mentale Entlastung entsteht nicht dadurch, dass wir noch schneller hamstermäßig abarbeiten, sondern indem wir den Mut haben, Unwichtiges bewusst liegenzulassen.“

**Praxis-Lounge & Impulse:** [www.Silke-Mekat.de](http://www.Silke-Mekat.de)