

Der 3-Fragen-Selbsttest für mentale Entlastung

Dein Sofort-Anker gegen Perfektionsdruck und Überforderung

Einleitung & Anwendung: Nutze diesen Reflexionsbogen genau in dem Moment, in dem du dich im Detail verrennst oder das Gefühl hast, dass alles perfekt sein muss. Beantworte die drei Kernfragen ehrlich, um deinen inneren Kritiker sofort auf Diät zu setzen und den Kopf frei zu bekommen.

1. Muss dieses To-do jetzt wirklich zu 100 % (oder mehr) erledigt werden?

Reflexions-Impuls: Wo reichen heute bewusst 80 %? Was passiert Schlimmes, wenn du jetzt aufhörst und das Ergebnis als „gut genug“ abgibst?

Deine Antwort / Notizen:

2. Bin ich eigentlich wirklich für alles und jeden verantwortlich?

Reflexions-Impuls: Welche Erwartungen übernimmst du gerade ungefiltert von außen? Welcher Anteil liegt eigentlich bei anderen?

Deine Antwort / Notizen:

3. Kann ich das mir selbst gesetzte Arbeitspensum realistisch in meiner regulären Arbeitszeit schaffen?

Reflexions-Impuls: Falls nein: Welcher Punkt auf deiner Liste wird heute gestrichen, verschoben oder delegiert?

Deine Antwort / Notizen:

Mein Erlaubnis-Satz für heute:

Dein persönlicher Merksatz: (z. B. „80 % sind heute vollkommen exzellent. Ich lege den Stift jetzt beruhigt zur Seite.“)

Silke Mekat | Praxis-Lounge „Frauen 40+ & neue Perspektiven“ | www.silke-mekat.de