

Der „Gut genug“-Check

Perfektionismus macht müde. Dieser Check hilft dir, den Fokus von „perfekt“ auf „gesunde Qualität“ zu verschieben.

1. Mein aktuelles To-Do

Welche Aufgabe steht an, bei der ich dazu neige, mich im Detail zu verlieren?

2. Die Realitäts-Prüfung

Was ist das Schlimmste, das passiert, wenn ich diese Aufgabe „nur“ mit 80% Perfektion erledige?

3. Die „Gut genug“-Definition

Wann ist die Aufgabe in einem Zustand, in dem sie ihren Zweck erfüllt, ohne mich auszulaugen?

- ☐ Wenn sie fachlich korrekt ist.
- ☐ Wenn sie rechtzeitig fertig ist.
- ☐ Wenn meine Energie für den Rest des Tages geschont bleibt.

4. Mein „Darf ich loslassen“-Entschluss

Ich akzeptiere heute, dass „gut genug“ auch „sehr wertvoll“ bedeutet. Ich höre auf, wenn:



Silke Mekat | www.Silke-Mekat.de