

Übungsblatt: Der Antreiber-Check („Sei perfekt!“)

Erkenne deinen inneren Kritiker & schaffe echte Gelassenheit

Einleitung & Ansatz: Perfektionismus entspringt oft dem unbewussten Glaubenssatz: *„Ich bin nur dann wertvoll und kompetent, wenn ich 100 % fehlerfrei abliefere.“* Dieser innere Antreiber führt zu Überstunden, Dauerstress und ständiger Anspannung. Mache dir diesen Antreiber sichtbar und erstelle dein persönliches Erlaubnis-Statement.

Schritt 1: Der Antreiber-Check (Selbsttest)

Trifft das auf dich zu? (Kreuze an)

- ☐ Ich lese Mails oft drei- bis viermal durch, bevor ich sie abschicke.
- ☐ Es fällt mir schwer, Aufgaben abzugeben, weil andere sie nicht „richtig“ machen.
- ☐ Fehler von mir beschäftigen mich oft tagelang.
- ☐ Bei 80 % Ergebnis habe ich sofort ein schlechtes Gewissen.

Schritt 2: Den Erlaubnis-Satz formulieren

Gegen jeden inneren Antreiber hilft eine bewusste „Erlaubnis“. Ersetze den Satz *„Ich muss fehlerfrei sein!“* durch ein neues Mindset.

Wähle dein Erlaubnis-Statement für den Schreibtisch:

- ☐ *„Exzellente schlägt perfekt – 80 % reichen völlig aus.“*
- ☐ *„Fehler sind erlaubt und bringen mich weiter.“*
- ☐ *„Mein Wert als Mensch hängt nicht von fehlerfreien To-dos ab.“*

Mein persönlicher Schreibtisch-Anker:

(Schreibe dir deinen Satz auf ein Post-it und klebe ihn an deinen Monitor)