

Warum Achtsamkeit? – Teil 4

Im letzten Newsletter habe ich Sie mit dem Affengeist bekannt gemacht: Unser ruheloser Geist, der uns ständig dazu «verführt», über das Gestern oder Morgen nachzudenken oder die aktuelle Situation zu bewerten. Ohne dies zu bemerken, bewerten wir dann oft uns selbst:

«Du hast Dich nicht genug angestrengt.»

«Du bist nicht gut genug.»

«Du bist zu langsam. Du musst schneller sein.»

Antreiber mit denen wir uns durchs Leben peitschen (Baumann & Wiesmann, 2018)



Antreiber sind über die Zeit stabile und von der Situation unabhängige Leitideen und Glaubensgrundsätze. Sie ziehen sich wie ein roter Faden durch unser Leben und unsere Beziehungen.

Der Perfektionismus (Nussbaum, 2017)

Ein Antreiber, den viele von uns kennen, ist der Perfektionismus. Viele Menschen haben einen sehr hohen Anspruch an sich selbst. So möchten sie bestimmte Aufgaben immer perfekt erledigen. Sicher sind sehr gute Ergebnisse natürlich eine super Sache. Nur: Je perfekter Sie alle Ihre Aufgaben erledigen wollen, desto mehr Zeit benötigen Sie. Und desto höher ist in der Regel Ihr

Stresspegel. Denn es könnte ja immer noch ein bisschen besser gehen.

Meine Lektion «Achtsamkeit» beim Gsünder Basel WM-Team-Tippspiel

Erst wenn wir unsere Antreiber kennen und uns diesen bewusst sind, achtsam sind, wie und wann sie wirken, können wir ihnen bewusst entgegenwirken. Wir können uns zum Beispiel zugestehen, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen oder in Bezug auf den Perfektionismus, etwas auch mal nicht ganz so perfekt zu machen, weil es nämlich vielleicht auch gar nicht nötig ist.

So musste ich über mich selbst schmunzeln, als ich bemerkt habe, weshalb ich das Abgeben und Verfolgen meiner Tipps für die ersten WM-Spiele als unangenehm und bei fast jedem Ausgang als unbefriedigend empfunden habe. Ich dachte: «Das kann doch nicht sein, dass etwas, das meine Freizeit spannend machen soll und etwas, das meinen sozialen Austausch fördern soll, mit negativen Gefühlen verbunden ist». Stellen Sie sich vor, mein «Perfektionismus» hat mir nach falschen Tipps geflüstert, dass ich besser sein müsste. Ich habe mich geärgert, dass ich nicht einmal auf die Idee gekommen bin, mir im Vorfeld wenigstens die Tipps der Experten anzusehen. Zum Beispiel habe ich dann, obwohl ich selbst nach dem Testspiel von Deutschland gegen Österreich nicht von Deutschland überzeugt war, entgegen meinem Gefühl, nicht auf Mexiko, sondern auf Deutschland gesetzt. Natürlich war auch dies für meinen «Perfektionismus» nicht gut genug. «Schluss!», sagte ich zu mir. Beim Tippen aus Spass muss ich also wirklich nicht Perfektion an den Tag legen. Hinzukommt, dass mein Einfluss auf das Spielgeschehen ja wohl wirklich bei 0 liegt.









Im Zusammenhang mit dieser Erkenntnis habe mich wieder einmal darum gekümmert, meinen «Perfektionismus» dort zu entschärfen, wo ich mir dies erlauben sollte und möchte.

Dieselbe Übung finden Sie auf der nachfolgenden Seite. Tun Sie sich was Gutes!

Übung - Perfektionismus entschärfen

Wie liegt bei Ihnen die Messlatte in Sachen Perfektionismus? Und auf welcher Höhe möchten Sie die Messlatte zukünftig liegen haben?

1. Zeichnen Sie mit einer Farbe Ihren Anspruch in Bezug auf die jeweilige Aktivität ein.
2. Zeichnen Sie mit einer anderen Farbe ein, wie hoch Sie die Messlatte künftig bei nicht so wichtigen Aufgaben legen möchten.
 ...weil Sie zum Beispiel die Zeit für andere, wichtigere Aktivitäten verwenden möchten
 ...weil die anderen ja nicht einmal merken, dass Sie Ihren Soll im jeweiligen Bereich immer überfüllen.

Im Beruf bei meinen Kernaufgaben	Im Beruf bei eher unwichtigen Tätigkeiten (z.B. wie perfekt eine normale E-Mail formuliert sein muss)	Im privaten Alltag (z.B. wie perfekt die Kinder die Hausaufgaben erledigt haben oder wie perfekt strukturiert der Tagesablauf ist)	Im Haushalt (z.B. wie perfekt aufgeräumt die Küche oder wie sauber das Badezimmer ist)
			
Bei meinen Hobbys (z.B. wie perfekt das vorgenommene Training ausgeführt wird)	Bei meinen Freunden (z.B. wie perfekt die Einladung vorbereitet ist)	Bei _____ _____	Bei _____ _____
			

Seiler, St. (2018) adaptiert nach Nussbaum, C. (2017) in Zeitmanagement. Mein Übungsbuch für mehr Zeit & Lebensqualität. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Mit dieser einfachen Übung können Sie Perfektionismus da entschärfen, wo er uns nichts bringt. In Bezug auf das Thema Achtsamkeit ist es eine gute Übung, um sich darüber bewusst zu werden, was für Sie im jetzigen Moment wichtig ist. Und lernen Sie, insbesondere bei für Sie weniger wichtigen Tätigkeiten, mit entsprechend weniger perfekten Resultaten zufrieden zu sein.