

Zeitfenster 1

Gut ist gut genug

Perfektionismus lähmt

Es gehört zum Menschsein, dass wir alle nach dem Höchsten streben.

Es ist dies die Entwicklung, die wohl den Sinn der Existenz ausmacht. Immer besser, schneller, weiter, höher. Nie gut genug. Gehörst auch du zu den Menschen, die alles perfekt haben wollen? Die das Gefühl, dass es reicht, nicht kennen? Die sich selber und ihr Tun ständig vergleichen mit Menschen, die es anscheinend besser können, schöner sind, mehr haben? Gehörst auch du zu den Menschen, die sich über ein Kompliment nicht einfach nur freuen, sondern immer sofort darauf hinweisen müssen, was alles hätte noch perfekter sein müssen? Dann setzt du dich selber unter einen enormen Druck, der deinem Leben die Qualität der Gelassenheit nimmt, und dafür der inneren Unruhe und Unzufriedenheit Platz macht.

Vergleichen schmerzt

Es schmerzt, schwächt und kränkt, sich ständig vergleichen zu wollen.

Denn du wirst immer etwas finden, das dich selber und dein Tun in den Schatten stellt. Es gibt immer Menschen, die in irgendeinem Bereich besser sind, mehr haben, es besser machen. Unzufriedenheit und Missgunst entstehen. Lebensgefühle, die dir nicht gut tun, weil sie in dir selber nagen und zehren – dich von innen her zerfressen. Druck entsteht, der dir den Atem nimmt, wenn gut nie gut genug ist.

Lernen als Chance erkennen

Mach alles so gut, wie du es im Moment kannst. Dies ist gut genug. Sei wie du bist- es genügt.

Doch sei immer offen und bereit zu lernen.

Übermorgen kannst du es vielleicht besser, weil du dazugelernt hast, – dann mach es besser!

Freu dich im Gefühl: für heute ist es wieder gut genug.

Zur Kraftquelle werden

Je liebevoller du mit dir selber umgehst, desto liebevoller und großzügiger begegnest du auch deinen Mitmenschen.

Die Kontrolle aufzugeben, im Vertrauen, dass jeder Mensch auf der Welt ist, um im Lernen seinen eigenen Entwicklungsweg zu gehen, entlastet und entspannt.

Gut, gut genug sein zu lassen, macht dich menschlich und sympathisch, es macht dich liebenswert.

Wenn du über dich selber auch einmal lachen, fünfe auch einmal gerade sein lassen kannst, entsteht jener Humor, der uns allen so gut tut. Er nimmt dem Leben die Schwere, die Verbissenheit.

Du bist liebenswert, nicht weil du mit versteinerner Mine und Giftpfeilen in der Stimme alles mehr als genau und richtig machst, mehr als perfekt bist, von dir selber das Letzte in allem forderst. Sondern weil du Ecken hast und Kanten, weil du Fehler machst und dazu stehst, und weil du Freude hast am unperfekten Leben.

Weil du gelassene Heiterkeit und Ruhe ausstrahlst und dadurch die Begegnung mit dir zur Kraftquelle wird.