



## Der Perfektionist - 100% und keine Fehler

Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionalen Problemen

### Schwer zu erreichen

„Gib 100 Prozent, und wenn das nicht reicht, dann beißt Du eben die Zähne zusammen und legst noch eine Schippe drauf.“ Die permanente Perfektionierung des Ichs ist schwer auszuhalten, weder körperlich noch emotional. Die Abneigung gegenüber allem Durchschnittlichen und das Streben nach Höchstleistung stehen für alte deutsche Tugenden.

### Der Preis

Perfektionisten leiden stärker unter verschiedenen Krankheiten. Migräne, Hörsturz, Schlafstörungen, Reizdarm, Erschöpfungszustände quälen besonders die, die sich nie zufrieden geben. Jeder Tag ist wie eine Prüfung und für den Körper sind es Hochleistungen, die er zu erbringen hat. In diesem Zustand steigt der Puls, der Atem wird schneller, das Blut rast durch die Adern und Stresshormone werden ausgestoßen. Der Körper ist im Alarmzustand. Im verkrampften Kampf um das Unerreichte verliert alles Erreichbare seinen Reiz. Perfektionisten suchen ständig nach Fehlern.

### Der innere Antreiber

Der innere Antreiber beim Perfek-

tionisten ist, erfolgreich in jedem Bereich zu sein. Der innere Wert wird hauptsächlich daran gemessen, wie perfekt man etwas macht. Diese Menschen haben ein großes Bedürfnis nach Anerkennung von außen. Wer ständig mehr will – im Job, in der Partnerschaft, von den Kindern und von sich selbst - kann eines Tages ausgebrannt und innerlich leer sein.

### Anerkennung

Je mehr die Anerkennung im Außen gesucht wird, desto geringer ist wahrscheinlich das eigene Selbstwertgefühl. Wenn ich in meiner Kindheit von meinen Eltern und anderen Bezugspersonen so geliebt worden bin, wie ich bin, habe ich mit dem Thema Selbstwertgefühl und der eigenen Anerkennung für mein Wesen und für mein Tun kein Problem. Werde ich nur für mein Tun belohnt und anerkannt, sieht die Sache schon anders aus. Ich habe gelernt, dass die Anerkennung nur durch Leistung kommt. So muss ich mein fehlendes Selbstwertgefühl durch ständiges Tun ausgleichen.

### Verletzbarkeit

Manchmal genügt ein kleiner Windhauch, um das mühsam auf-

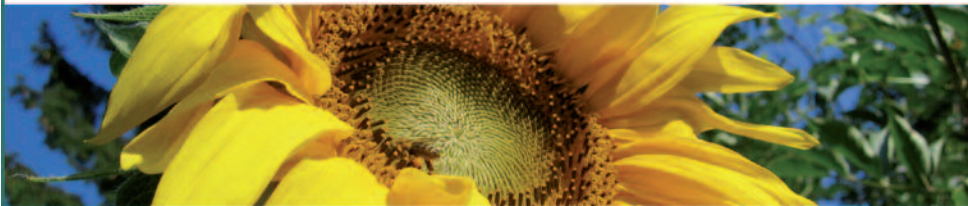


gebaute „Gerüst“ des Perfektionisten einstürzen zu lassen. Übrig bleibt der nackte Kern, der verletzlich ist. Jetzt beginnt die eigentliche Herausforderung, nämlich sich selbst die Anerkennung und den Wert im Leben zu geben, nach der man sich so sehr sehnt.

### Lösungsansätze

Wer lassen kann, wird gelassen. Gestehen Sie sich und anderen zu,

nicht vollkommen zu sein. Gönnen Sie sich Auszeiten, in denen Sie lernen, sich zu entspannen. Verschieben Sie Arbeiten auf Morgen. Lassen Sie die Seele baumeln, die so sehr nach Ruhe schreit. Suchen Sie Ihren wahren Kern, der in Ihnen schlummert und darauf wartet, entdeckt zu werden, mit allen Ihren Talenten und Fähigkeiten.



## Die Gesundheitspraxis

### Anwendungsgebiete:

Stressbewältigung

Ängste

Psychosomatische Beschwerden

Selbstwertprobleme

Kummer, Trauer

Schlafstörungen

Partnerschaftsprobleme

Midlife-Krise

Lernstörungen bei Kinder

Coaching in Berufsfragen

u.v.m

**Kostenlose Kennenlern-Sitzung**  
vom 8.11. - 12.11.2010  
Terminvereinbarung  
unter 0 22 35 - 4 65 53 00,  
01 51 - 20 75 23 60 oder  
info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

**Carola Wüstenberg**  
Heilpraktikerin/  
Coaching in Berufsfragen  
Gymnicher Hauptstraße 60  
50374 Erftstadt-Gymnich  
Tel.: 0 22 35 - 4 65 53 00  
Mobil: 01 51- 20 75 23 60

info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de  
www.die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

