

Selbstoptimierung ist Trend. Doch macht der Druck, noch besser, schöner und organisierter zu sein, nicht unglücklicher? Wir plädieren daher für ein Stück mehr Unperfektion im Alltag. Wie das geht? Lebenscoach Christine Pusch hat Tipps, um selbstbewusst unperfekt zu sein.

Text Yvonne Hölzl Foto beige stellt

Lebe lieber

UNPERFEKTI!

EINFACH TUN

Wer seine Schwächen und Stärken kennt, ist klar im Vorteil. Dann dürfen wir genauso einfach einmal machen – auch, wenn nicht alles perfekt durchdacht und organisiert ist.

DURCHATMEN

Lieber bewusste Pausen schaffen, anstatt sich zu stressen. Gerade an herausfordernden Tagen, wenn Kinder zur Schule oder Kindergarten gebracht und der Abgabetermin in der Arbeit überfällig ist, bewirken bewusste Pausen Wunder.

MUT ZUR LÜCKE

Offen ansprechen, wenn man etwas nicht weiß, zeugt von Stärke, denn das ist etwas Natürliches. Ein passendes Beispiel bildet hier die psychische Gesundheit. Der Schritt zu einem Coach oder einem Therapeuten wird zu lange hinausgezögert oder oftmals gar nicht gegangen.

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Wenn du gegen die Realität ankämpfst, verlierst du immer zu 100 Prozent. Wesentlich ist, den Fokus auf veränderbare Situationen zu richten, statt sich stunden- oder tagelang über etwas zu ärgern, das nicht direkt von einem selbst beeinflussbar ist.

SPASS AN DER FREUDE

Spaß und Freude sind Indikatoren für das Erleben der eigenen Wertewelt und lassen außerdem schwierige Lebensphasen leichter bewältigen. Laut einer Studie lächeln Kinder 400-mal am Tag, während Erwachsene lediglich auf 15-mal Lächeln täglich kommen.

LEBE SO, WIE ES DIR GEFÄLLT!

Leben entsprechend meiner Wertewelt bedeutet, mich immer wieder zu hinterfragen, ob das, was ich tue, auch das ist, was ich tun möchte. Dazu gibt es drei Fragen, die dabei unterstützen, wichtige Entscheidungen zu treffen:

1. Wie sieht meine Zukunft aus, wie gestalte ich diese?
2. Was ist mir in meinem Leben wichtig, was erfüllt mich?
3. Worin sehe ich einen Sinn für mich und mein Leben?

SELBSTBEWUSSTSEIN DURCH KLARHEIT

Die Klarheit in Bezug auf die eigenen Vorstellungen, was mir guttut und was nicht, trägt entscheidend zum eigenen Selbstwert bei. Gerade für eine berufstätige Frau und Mutter ist das Wissen über die eigenen Schwächen und Stärken sowie das Vertrauen in sich selbst sehr wichtig. Wer seine Grenzen kennt, der muss nicht immer darüber hinausschießen.

INNERE AUSGEGLICHENHEIT

Die eigene Authentizität ist nichts Erlernbares, sondern zeigt sich in Form der eigenen Mitte. Ich beschreibe es als „Mein Ich-Sein“. Es geht weniger um einen perfekten Auftritt, sondern vielmehr um das eigene Wohlbefinden. Daraus entsteht dann die Ausstrahlung.

ZUR PERSON

Coach, Unternehmensberaterin & Mediatorin Christine Pusch von „Spielwiese“ weiß, worauf es bei der Selbstoptimierung auch ankommt – nämlich nicht immer perfekt sein zu müssen.

