



## Mehr Mut zur Lücke durch neue Gewohnheiten! Scheiss auf perfekt!

Text: Stefan Dederichs

Warum Perfektion, Lebensglück, Freude, Erfolg und Glück verhindert und wie die Verankerung von Gewohnheiten zum Turbo werden.

Unser Weg zum Erfolg ist nicht immer so geradlinig, wie wir uns das gerne wünschen, wir stoßen auf Hindernisse und Hürden, die es zu Überwinden gilt. Einige dieser Hindernisse kommen nicht von außen, sondern aus unserem Inneren. Wir stehen uns beim Erreichen von Projekten, von Zielen und von Träumen gerne selber im Weg. Tolle Ideen bleiben ungenutzt, Projekte werden nicht gestartet oder nicht abgeschlossen, Ziele werden nicht erreicht, weil wir glauben nicht perfekt vorbereitet zu sein. Unsere natürliche Streben nach Perfektion, dass normalerweise für Wachstum und Entwicklung sorgt, hindert uns daran ins Handeln zu kommen, Dinge zu beginnen oder fertigzustellen. Ein in uns verankertes Minderwertigkeitsgefühl sorgt dafür, dass wir uns ständig verbessern und entwickeln wollen, es sorgt richtig eingesetzt für Antrieb und Wachstum. Hierbei geht es erst mal nicht um Kampf oder Wettbewerb, es geht nicht darum, schneller oder besser als der andere zu sein, es geht vielmehr darum, auf eigenen Füßen zu stehen und sich konstant nach vorne zu bewegen. Ein gesundes Minderwertigkeitsgefühl kommt nicht aus dem Vergleich mit anderen, sondern aus dem optimalen Selbstbild. Dieses gesunde Streben nach Entwicklung und Wachstum wird jedoch oft durch zu stark ausgeprägten Perfektionismus blockiert. Wir befinden uns in der Perfektionsfalle und verstricken uns in Kleinigkeiten. Ideenvielfalt und Einfallsreichtum werden verhindert, da wir zu stark mit Details beschäftigt sind. Dieser Perfektionsdrang führt ebenfalls zu übersteigerten Erwartungen an uns selbst. Wir erhöhen den Druck auf uns deutlich, und oft führt dies zu inneren Blockaden und Lustlosigkeit. Statt Antrieb entsteht Stillstand.

### Gewohnheiten zu verankern, dauert zwischen 21 und 66 Tage

#### Gewohnheiten als Schlüssel gegen übermäßigen Perfektionismus

Um dieses eigene geschaffene Hindernis zu überwinden und damit leistungsstärker zu werden, schneller zu Ergebnissen zu kommen, hilft uns die Verankerung von Gewohnheiten. Wenn wir uns angewöhnt haben, uns zu sehr im eigenen Perfektionsgedanken zu verstricken, dann können wir diese Gewohnheiten auch verändern. Alles, was wir uns „antrainiert haben“, können wir uns auch „abtrainieren“. Wenn du also öfters in der Situation bist, dass du glaubst, noch nicht beginnen zu können, weil noch nicht alles perfekt ausgearbeitet ist. Wenn du dich zu oft in Kleinigkeiten verstrickst. Wenn du oft glaubst, etwas nicht abschließen zu können, weil es noch nicht perfekt genug ist, dann entstehen diese Gedanken durch eigene Glaubenssätze. Diese Glaubenssätze entstehen durch Prägungen (meist

unserer Eltern) und gemachten Erfahrungen. Neben den Prägungen und Erfahrungen sind auch ca. 50 % des Perfektionsverhaltens in den Genen verankert. Unser Perfektionsverhalten ist also ein Cocktail aus unterschiedlichen Faktoren. Das Schöne ist, dass wir einen Großteil davon selber verändern können. Wenn du bei dir erkennst, dass du unnötig dem eigenen Perfektionsstreben zu sehr ausgeliefert bist, dann sind die daraus resultierenden Handlungen bereits Gewohnheiten – die du jedoch jederzeit durchbrechen kannst. Du hast die Möglichkeit, dein Verhalten zu deinem Vorteil zu verändern. Es ist nicht ganz einfach, eine Angewohnheit zu verändern und aus der Perfektionsfalle auszubrechen, es ist ein Prozess, der unter Umständen auch Anstrengung und Mühe bedeutet – aber es lohnt sich. Mut zur Lücke steigert dein Lebensglück, deine Freude und dein Glücksgefühl. Du erreichst Erfolge schneller, weil du dich nicht mehr so sehr in den Kleinigkeiten verstrickst.

#### Die Verankerung neuer Gewohnheiten führt zum Erfolg

Studien und Untersuchungen, wie lange es dauert, eine Gewohnheit neu zu verankern, kommen zu keinen einheitlichen Ergebnissen. Die angegebenen Zeiten liegen zwischen 21 und 66 Tagen. Es kommt darauf an, welche „Angewohnheit“ man verändern möchte und wie tief diese in uns verankert ist. Die genaue Zeit spielt im Grunde auch keine Rolle, es ist lediglich wichtig, dass uns bewusst ist, dass eine neue Gewohnheit Zeit braucht, bis sie zu einem Glaubenssatz wird und in uns fest verankert ist. Es ist also nicht damit getan, mal eben etwas anders zu machen. Erst durch die Regelmäßigkeit setzt sich das neue Verhalten im Unterbewusstsein fest. Um eine Gewohnheit langfristig zu verändern, also eine hinderliche Angewohnheit, wie z. B. den zu starken Drang nach Perfektionismus so zu wandeln, dass sie dir bei der Entwicklung und der Erreichung von Zielen hilfreich ist, bedarf es Ausdauer. Erst wenn du etwas über einen längeren Zeitraum immer und immer wieder konsequent tust, festigt sich etwas zur Gewohnheit. Einmal verankert, helfen Gewohnheiten dir

#### Alles, was wir antrainiert haben, können wir auch abtrainieren.

perfektionsfessel zu verfallen. Gewohnheiten wirken also gleich in mehrfacher Hinsicht gegen übermäßigen Perfektionismus. Auf der einen Seite kann das Installieren von Gewohnheiten dabei helfen, dass

du Aufgaben nicht mehr mit übertriebenem Perfektionismus, sondern der Situation angemessen angehst. Auf der anderen Seite steigern Gewohnheiten dein Selbstwertgefühl und dein Selbstbewusstsein, du bekommst durch die angewendete Routine mehr Vertrauen zu dir selbst. Dieses Vertrauen, das du durch die Gewohnheiten verankerst, minimiert den Drang nach übermäßiger Perfektion. Mut zur Lücke führt am Ende schneller zum Ziel und damit zu deinem Erfolg, du startest den Turbo in dir.

### Wir stehen uns beim Erreichen von Zielen und Träumen gerne selber im Weg.

#### Stefan Dederichs

Stefan Dederichs ist Gesellschafter mehrerer Firmen, Buchautor und Vortragsredner. Speaker des Jahres Motivation 2021. Er strebt danach, Menschen zu helfen, ihr persönliches Glück zu finden.

Mut zur Lücke führt schneller zum Erfolg

