

## MY 21 – Tag 20

# BEZIEHUNG ZU MIR SELBST

**Wussten Sie, dass** wir bei unseren Beziehungen allzu oft die wichtigste Beziehung vergessen – nämlich die Beziehung zu uns selbst? Und dass die falschen oder zu hohen Erwartungshaltungen an uns selbst das Risiko von chronischem Stresserleben am meisten erhöhen?

## DU MUSST NICHT PERFEKT SEIN!

### WHY – Hintergrundinformationen

In Studien zu Stress und Burnout hat man diejenigen persönlichen Faktoren identifiziert, die das Risiko von chronischem Stresserleben am meisten erhöhen. Man spricht von inneren Stressverstärkern oder Antreibern und unbewussten Glaubenssätzen. Diese lauten:



- Ich muss perfekt sein! (Und alles, wofür ich verantwortlich bin und von dem ich umgeben bin – sei es beruflich oder privat – muss auch perfekt sein! Sonst bin ich nicht in Ordnung.)
- Ich muss Alles alleine schaffen – ich darf keine fremde Hilfe annehmen. Denn dann würde ich zugeben, dass ich etwas nicht selbst schaffe, Andere würden sehen, wie wenig ich kann und ich müsste mich schämen. Außerdem darf ich niemals von jemandem abhängig sein!
- Ich muss beliebt sein! Denn es ist das Wichtigste für mich, dass Alle mich mögen. Konflikte sind etwas Schreckliches, das ich unbedingt vermeiden muss – selbst wenn es auf meine Kosten und über meine Grenzen geht.
- Meine Bedürfnisse zählen nicht! Das Wichtigste ist, dass es allen Anderen gut geht und dass Alles erledigt ist. Ich bin gar nicht so wichtig.
- Anerkennung (und Liebe) bekomme ich nur durch Bestleistung!
- Ich muss über Alles die Kontrolle behalten! Denn sonst entsteht Chaos, eine Katastrophe, es könnte etwas geschehen...

### WHAT & HOW – Maßnahmen

#### Starten Sie jetzt, sich selbst besser kennenzulernen!

1. Überlegen Sie zu den oben genannten Stressverstärkern, wie sehr einer oder mehrere auf Sie zutreffen. Was sind Ihre inneren Stressantreiber? Machen Sie sich eine Liste.
2. Suchen Sie sich einen davon aus, an dem Sie arbeiten möchten, den Sie konkret verändern möchten. Wie genau werden Sie das tun? Machen Sie sich dazu einen Plan. Wer außer Ihnen wird dies noch bemerken? Schreiben Sie dies auf – am besten ganz konkrete und beobachtbare Veränderungen.

## Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

3. Wenn der eigene Perfektionismus Sie unter Stress versetzt: kennen Sie das Pareto Prinzip? 80% des möglichen Ergebnisses (sei es die Qualität einer Arbeit oder aber unsere persönliche Zufriedenheit) erreichen wir mit 20% des Einsatzes. Für die restlichen 20% verbrauchen wir aber 80% unserer Energie!
4. Möchten Sie immer geliebt sein? Überlegen Sie: von welchen Menschen werden Sie geliebt? Ist das wahre geliebt-werden nicht viel wichtiger als das beliebt-sein auch bei Menschen, die Sie selbst vielleicht gar nicht mögen?
5. Sollten Sie öfters Nein sagen? Überlegen Sie: wenn Ihnen das gelänge – was wäre dann anders? Denn wenn wir zu etwas Nein sagen, sagen wir gleichzeitig auch zu etwas Anderem JA, das uns persönlich wichtiger ist.

*Denn die Beziehung zu uns selbst, die Liebe zu uns selbst und unser Mitgefühl mit uns selbst – sie sind genauso wichtig und wertvoll wie unsere wichtigsten anderen Beziehungen – und werden doch so oft vergessen und hintan gestellt.*

### Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der **Erfolgsfrage**

**Was haben Sie heute getan, um die Beziehung mit sich selbst zu verbessern und welche Erkenntnisse haben Sie daraus gewonnen?**

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

## Literatur und weiterführende Links

Wolfgang Lalouschek: Der Tag, an dem ich Alles hinschmeisse. ecowin, 2019

Wolfgang Lalouschek: Raus aus der Stressfalle. Kneipp Verlag, 2014

Kaluza G. Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Springer, 2018.

