

# Ganz Frau Sein



*Dein  
Perfektionsdrang*

## *Dein Perfektionsdrang*

Hast Du, wie viele andere Frauen auch, den Hang alles perfekt machen zu wollen?  
Unser BILD von unserem Leben ist perfekt.

Eine perfekte Partnerschaft, perfekte Kinder, perfekter Body, perfekte Karriere.

Dabei übersehen wir, dass wir uns damit ein NICHT realisierbares Bild schaffen, an dem wir einfach scheitern MÜSSEN.

Da wird der Kindergeburtstag perfekt überorganisiert, das Haus perfekt geputzt für Partys, da versuchen wir mit allen Mitteln perfekt zu erscheinen. Hier noch ein weitere Schicht Make-Up, dort noch etwas um unsere Unperfektheit zu überdecken.

Und wir haben es ja auch nicht leicht.

In Zeitschriften und Medien werden uns ja immer wieder perfekte Bilder von Frauen präsentiert, die scheinbar alles hinbekommen.

Unperfekt sein zu dürfen heißt nicht, keine Ansprüche zu haben.

Aber es sind Ansprüche, die MACHBAR sind.

Die uns nicht überfordern und in ein Hamsterrad laufen lassen.

## *Übung*

**Was wäre, wenn alles, was Du tust, nicht davon perfekt wäre?**

**Was löst das in Dir aus?**

## *Geführte Meditation*

**Was wäre, wenn Du dieses Bild von Perfektionismus in Dir zerstörst und loslässt?  
Nimm Dir ein paar ruhige Minuten und höre dir die geführte Meditation dazu an.  
Lasse sie etwas nachwirken.  
Diese Übung kannst Du so oft wiederholen, wie Du magst.**

## *Fazit*

**Schreibe Deine Gedanken dazu auf!**