

WO PERFEKTIONISMUS ANFÄNGT, HÖRT DER SPASS AUF

BENITA FELLER
MICHAEL BREPOHL



NICHT GUT GENUG

EINE
ANLEITUNG
ZUM
HALBLANG
MACHEN



**WO PERFEKTIONISMUS
ANFÄNGT, HÖRT DER
SPASS AUF**

BENITA FELLER
MICHAEL BREPOHL

INHALT

Vorwort

6

Perfektion: Warum sie eine Illusion ist

8

Was heißt schon perfekt?	8
Ein Blick in die Historie	10
Der moderne Mensch im Perfektionswahn	11
Starkult – einmal schnell berühmt werden	15
Perfektion – ein Schrei nach Liebe?	16
Der perfekte Kandidat	17
Statussymbole sind keine Lösung	20
Vom Familienalbum zum Selfiewahn	21
Die perfekten Kinder	22
Generation Lebenslauf – nur gut auf dem Papier	24
Karriereturbo – höher, schneller, weiter	27
Essen als Zeichen eines Ungleichgewichts	29
Das perfekte Dinner	33
Wer will eigentlich, dass wir perfekt sind?	34
120 % ist gerade gut genug	36
Der schöne Schein in den sozialen Medien	40
Geht das: unperfekt und unoptimiert überleben?	42
Wie weit wollen wir uns noch perfektionieren?	44
Big Brother	47
Wenn Gefühle unterdrückt werden	49
Die Hochphase der Influencer	50
Zu viel Schönheit tut nicht gut	51
Alter und Gemeinschaft	53
Perfektionisten sind abhängig	54

Der innere Druck, perfekt zu sein	55
Der innere Widerstreit	56
Nobody is perfect	57
Plädoyer für eine neue Entspanntheit	59
Wieder zu sich selbst finden	60
Individualität	61
Perfektion	64
Optimierung	67
Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstachtung	68

Wie Sie den perfekten Normalzustand finden 72

Innere und äußere Ebene	72
Die innere Ebene: Wie stehe ich zu mir?	73
Die Blasentechnik	76
Was macht mich aus?	78
Wer bin ich?	81
Den inneren Kritiker erkennen	85
Das innere Kind gut behandeln	91
Den inneren Kritiker zum Schweigen bringen	92
Wenn Schwierigkeiten auftauchen	97
Die äußere Ebene: Welche Rolle spielen die anderen?	105
Das Ich und die anderen	107
In Harmonie mit dem Außen	113
Anerkennung bei sich selbst suchen	117
Neue Perspektiven auf die anderen finden	120

Bestandsaufnahme: Wo stehe ich?	124
Was ist für mich perfekt?	127
Für wen möchte ich perfekt sein?	128
Was möchte ich mit dem Perfektsein erreichen?	129
Was macht mich individuell?	131
Wie steht es mit meinem Umfeld?	134
Sich treu bleiben	141
Runterschalten	142
Den Glücksort besuchen	143
Nein sagen	143
Sich nicht aus der Ruhe bringen lassen	144
Spazieren und im Gehen meditieren	145
Einfach mal blaumachen	146
Offline gehen	147
Den Körper pflegen	148
Bewusst im Jetzt sein	149
Sich nicht anstecken lassen	150
„Ziemlich gut“ ist das neue „perfekt“	152

VORWORT

„When too perfect, lieber Gott böse.“

Nam June Paik, koreanischer Künstler

Liebe Leserin, lieber Leser,

bevor ich vor einigen Jahren meine Praxis als psychotherapeutische Heilpraktikerin eröffnete, habe ich eine ganze Weile als Redakteurin bei einem Modemagazin gearbeitet. Darum kenne ich sämtliche Tricks und Kniffe der Branche, wie man Menschen perfekt inszeniert, um sie zu Vorbildern zu machen, die kein normaler Mensch jemals erreichen kann. Schon weil niemandem von uns ein ganzer Stab von Make-up-Artisten oder Stylistinnen zur Verfügung steht, die sich stundenlang um den perfekten Look kümmern.

Mit anderen Worten: Ganz viel von der Perfektion, die man uns vorkauelt, ist nichts als Hokuspokus. Und das liegt nicht nur an Bildbearbeitungsprogrammen wie Photoshop. Trotzdem vergeht kaum ein Tag, an dem nicht ein Klient zu mir in die Praxis kommt, der unter der Vorstellung leidet, nicht perfekt genug zu sein. Und das kann ganz viele Ausprägungen haben. Es gibt zahllose Menschen, die sich im Job krank arbeiten, weil sie denken, sie müssten immer die perfekte Leistung bringen oder immer „die Extrameile gehen“. So lange, bis ihr Körper nicht mehr mitmacht und der Burn-out sie zur Strecke bringt. Nicht nur junge Mädchen hungern sich krank, um eine Figur wie „Germany’s Next Topmodel“ zu bekommen, auch Frauen in den Vierzigern befinden sich im ständigen Krieg gegen ihren eigenen Körper. In der Paartherapie ist einer der häufigsten Sätze, die ich höre: „Ich wollte doch, dass alles perfekt ist.“

In meiner Praxis habe ich es mit unterschiedlichen Typen von Perfektionisten zu tun. Da gibt es die, die bei einem Thema absolut perfekt sein wollen, beispielsweise möchten sie mit allen Mitteln eine Traumfigur bekommen oder sie legen sämtliche Energie in den Job. Dann gibt es die Multiperfektionisten, die in allem immer herausragend sein möchten, zum Beispiel die perfekte Mutter, die eine Bilderbuchkarriere hinlegt und zusätzlich Yogameisterin werden will.

Die weitaus größte Gruppe aber bilden diejenigen, die immer nur das Gefühl haben, besser sein zu müssen, tatsächlich aber kaum etwas dafür tun. Sie liegen beispielsweise am Sonntag auf dem Sofa und denken darüber nach, dass sie eigentlich joggen gehen müssten, tun es aber nicht, haben ein schlechtes Gewissen und können deshalb ihr Leben nicht genießen. Und dann sind da noch diejenigen, die sich immer schlecht fühlen, weil sie meinen, etwas an ihnen müsste besser sein. Innerlich sind sie ständig mit sich im Konflikt, weil sie nicht die ideale Nase haben, nicht die perfekte Strandfigur, nicht den rundum erfüllenden Job und auch nicht den perfekten Look im Schrank.

Das große Problem bei all dem Perfektionswahn: Wer immer perfekt sein möchte, der wird sich niemals gut genug sein. Dieses Buch soll allen Menschen helfen, die meinen, sie wären nicht gut genug, so wie sie sind. Ich habe es für Sie geschrieben, damit Sie entdecken, was für ein wunderbarer Mensch Sie sind, auch wenn Sie keine Modelfigur haben, nicht fließend Chinesisch sprechen und sich auch immer noch nicht für den Iron-Man-Wettbewerb auf Hawaii angemeldet haben. Denn wer ständig nach Perfektion strebt, verliert all das Gute in seinem Leben aus den Augen!

Ihre

Benita Feller

PERFEKTION: WARUM SIE EINE ILLUSION IST

Immer perfekt sein, immer im Sonnenschein stehen – das kann auf die Dauer nicht gutgehen. Um zu verstehen, wie die Perfektionsfalle funktioniert, erfahren Sie in diesem Kapitel zunächst etwas über die Ursachen und Einflüsse, die uns dazu bringen, nie mit uns selbst zufrieden zu sein.

Was heißt schon perfekt?

Gibt man bei Amazon das Wort „perfekt“ ein, bekommt man mehr als 600 000 Ergebnisse angezeigt. Perfektion ist sehr gefragt und lässt sich ganz ausgezeichnet vermarkten. Mehr als 10 000 deutsche Buchtitel benutzen dieses Wort, viele davon versprechen uns, dass wir mit ihrer Hilfe unser Denken und Handeln optimieren können. Es scheint, dass überhaupt alles perfekt sein müsse. Die Modemagazine präsentieren uns den perfekten Look, in dem wir uns auf die Suche nach dem perfekten Liebhaber machen, den wir mit einem perfekten Dinner bekochen. Haben wir ihn dann gefunden, wollen wir die perfekte Mutter sein und nebenbei auch noch perfekt in unserem Job performen. Natürlich dürfen wir uns zwischendurch auch mal etwas gönnen, einen perfekten Urlaub zum Beispiel – oder wenigstens einen perfekten Abend mit unseren perfekten Freundinnen.

„Perfekt“ bedeutet wörtlich „frei von Mängeln, vollkommen“.



Aber was heißt eigentlich perfekt? Der Duden sagt: „frei von Mängeln, vollkommen“. Weil sich viele Menschen unvollkommen fühlen, greifen sie zu einschneidenden Maßnahmen, um sich zu perfektionieren. Ungefähr 400 000 Deutsche unterziehen sich jedes Jahr einer Schönheitsoperation. Doch auch im Alltag verfallen immer mehr Menschen dem Perfektionswahn. Eine App auf unserem Handy zählt jeden unserer Schritte und jedes Stockwerk, das wir erklommen haben. Die dabei verbrauchte Kalorienmenge können wir dann gegen die Kalorien aufrechnen, die wir zu uns genommen haben und über die natürlich auch Buch geführt wird, schließlich soll nichts unversucht bleiben, damit wir einen perfekten Body bekommen, in dem ein perfekt getaktetes Herz schlägt. Nur ist Perfektion ein Zustand, den die allerwenigsten erreichen, und das auch nur für eine kurze Zeit. Das mühsam antrainierte Sixpack verschwindet nach ein paar Pizzas und einigen Eisbechern ganz schnell und auf Nimmerwiedersehen unter einem gemütlichen kleinen Bäuchlein.

In meiner Praxis erlebe ich fast jeden Tag Menschen, denen die Suche nach der Perfektion zum Verhängnis geworden ist. Sie arbeiten zu viel und leben zu wenig. Ständig auf der Suche nach einem Zustand, von dem sie sich versprechen, dass er sie glücklich macht, verlieren sie sich früher oder später selber aus dem Blick.

Wer sich ständig verbessern will, tut das meist aus einem sehr traurigen Grund: Er fühlt sich so, wie er ist, nicht liebenswert und hofft, das würde sich ändern, wenn er sich ständig optimiert. Das ist ein

Mechanismus, der oft schon in der Kindheit in uns angelegt wurde: Wenn wir in den Augen unserer Eltern etwas Tolles vollbracht hatten, brachten sie ihre Liebe uns gegenüber am deutlichsten zum Ausdruck. Und so versuchen wir ständig, wieder etwas ganz Großartiges zu vollbringen, in der Hoffnung, dafür belohnt zu werden. Auf die Idee, dass wir genau so, wie wir sind, verdammt liebenswert sind, kommen viele nicht.



Ich muss nicht besser werden, um liebenswert zu sein.

Ein Blick in die Historie

Eine meiner Klientinnen stellte mir einmal seufzend die Frage: „Woran liegt das nur, dass heute jeder Mensch meint, er müsse etwas ganz Besonderes sein?“ Historisch betrachtet ist das tatsächlich ein relativ neues Phänomen. Früher – und auch heute noch in manchen Ländern – sahen sich Menschen als Teil einer Gruppe, einer Gemeinschaft. Es war eine Selbstverständlichkeit, dass das Interesse aller über den Interessen des Einzelnen stand, denn allein hat der Mensch kaum eine Überlebenschance: Unsere Vorfahren, die noch in Höhlen lebten, konnten nur im Verband erfolgreich sein. Als der Mensch sesshaft wurde, waren viele Hände nötig, um die Feldarbeit zu erledigen. Die Familie war darüber hinaus das einzige soziale Netz, das es gab und das einen auffing, wenn man krank oder zu alt war, um für sich selbst zu sorgen.

Das Zeitalter des Individualismus begann erst am Ende des 18. Jahrhunderts. Während mit der Erfindung der Dampfmaschine

die Weichen für die industrielle Revolution gestellt wurden, machten sich Philosophen wie Immanuel Kant Gedanken über das Individuum und seine Rechte. Ab dieser Zeit wurden sich immer mehr Menschen ihrer Einzigartigkeit bewusst.

Geprotzt und geprunkt wurde natürlich zu allen Zeiten, doch in früheren Zeiten war das ein Privileg einer winzigen adligen Oberschicht. Im 19. Jahrhundert, als sich das Bürgertum entwickelte und zu Wohlstand gelangte, wollte man es dem Adel gleichtun. Das war die Geburtsstunde der Snobs: Der Begriff leitet sich ab von lateinisch „sine nobilitate“, ohne Adelstitel. Es war die Stunde der Dandys und Stutzer, die, nicht ganz unähnlich den Hipstern heute, sehr viel Wert auf ihr Äußeres legten und vor allem eines wollten: auffallen. Doch das konnten sich immer noch nur die wenigsten leisten. Der allergrößte Teil der Bevölkerung hatte damals ganz andere Sorgen, als aufzufallen: Wer 70 Stunden in der Fabrik arbeitet und kaum etwas verdient, hat anderes im Kopf als Selbstverwirklichung.

Perfektionismus ist ein relativ neues Phänomen.



Der moderne Mensch im Perfektionswahn

Wenn man einem Fabrikarbeiter vor 150 Jahren erzählt hätte, welche Probleme seine Nachfahren heute haben, wäre er aus dem Staunen kaum herausgekommen. Was wir auch unternehmen: Gut ist nicht gut genug, es muss immer noch besser werden. Kaum sind wir im Job befördert worden, beschleicht uns das ungute Gefühl, nicht gut genug für die neuen Herausforderungen zu sein und die

WIE SIE DEN PERFEKTEN NORMALZUSTAND FINDEN

Im vorangegangenen Kapitel habe ich die Ursachen und Einflüsse ergründet, derentwegen wir uns nicht ausreichend perfekt fühlen. Sie wissen nun, wie die Perfektionsfalle funktioniert. Um aus ihr herauszufinden, stelle ich Ihnen hier handfeste Techniken und Übungen vor und gebe Ihnen Tipps an die Hand, wie Sie etwas für Ihr Wohlfühl tun können.

Innere und äußere Ebene

Ich unterscheide bei jedem Menschen eine innere und eine äußere Ebene. Das Innere ist Ihr Selbst. Hier sind Ihr Charakter, Ihre Wünsche und Ihre Bedürfnisse verortet. Auch Ihr Körper gehört dazu. Die äußere Ebene sind die Menschen, die Sie umgeben, die Gemeinschaft, in der Sie leben und arbeiten, Ihre Umwelt.

Es gilt, zwei Bilder zu differenzieren: das Innere, das Ihre eigene Meinung über Sie zum Ausdruck bringt: wie Sie zu sich stehen, was Sie über sich denken, wie Sie über sich urteilen. Und das Äußere, das das Bild Ihrer Umgebung widerspiegelt: wer wie auf Sie reagiert, alles, was Sie im Außen wahrnehmen.

Das innere Bild ist wichtig, um mit sich selbst in Einklang leben zu können, denn nur Sie können hier hineinfühlen, nur Sie können sich hier gut oder schlecht behandeln. Im Außen gehen Sie in Kontakt mit anderen. Das Außen reagiert auf Sie. Manchmal positiv, manchmal negativ, immer aus seiner subjektiven Welt heraus. Sie können sich davon inspirieren lassen, was die anderen davon halten oder wie sie mit bestimmten Situationen umgehen. Das kann spannend und bereichernd sein, aber auch anstrengend, wenn man das Bedürfnis hat, ständig das Außen zu bedienen und zufriedenzustellen.

Diese zwei Welten wollen wir genauer untersuchen. Die Technik, die Ihnen dabei helfen soll, ist die von mir entwickelte Blasentechnik. Wer mein Buch „Lebe lieber selbstbestimmt“ gelesen hat, kennt sie schon, trotzdem lohnt es sich auch dann, diesen Teil gründlich zu studieren, denn hier kommen ganz neue Aspekte zum Tragen.

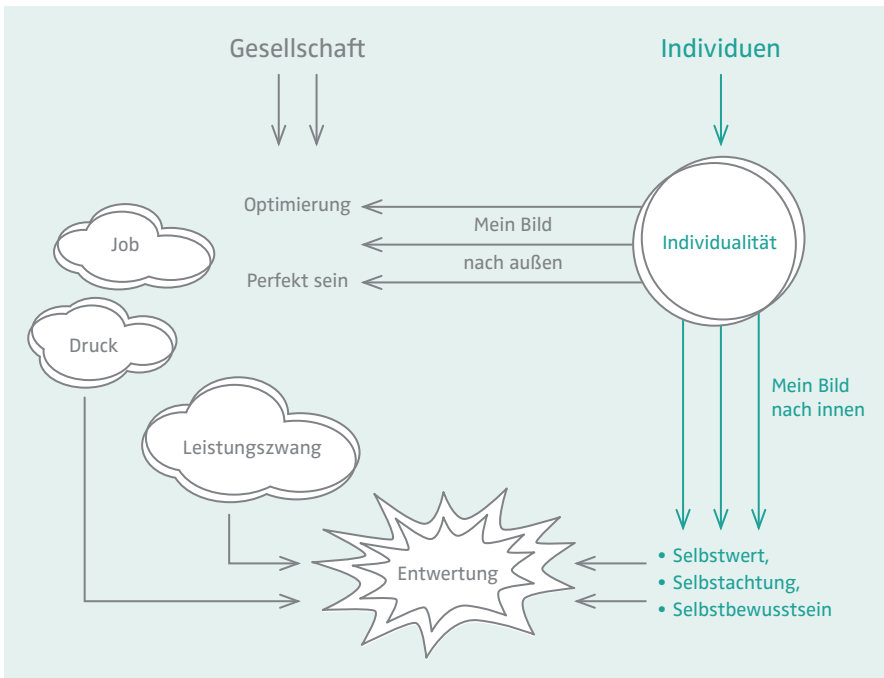
Jeder von uns lebt in einer buntschillernden, beweglichen Blase.



Die innere Ebene: Wie stehe ich zu mir?

Im Zentrum unserer Persönlichkeit steht unser Selbstwertgefühl, unsere Selbstachtung, unser Selbstbewusstsein. Dieses Gesamtbündel nenne ich die inneren Strukturen. Wer sich mit seinen ganzen individuellen Eigenschaften annehmen kann, mit allen Fehlern und Unvollkommenheiten, der schätzt sich wert und braucht keinem Ideal hinterherzulaufen, das er ohnehin nur in den seltensten Fällen erreichen kann.

Um diese inneren Strukturen zu stärken, müssen Sie als Erstes Ihr Selbstbewusstsein aufbauen. Selbstbewusstsein heißt, Sie werden sich bewusst: Wer bin ich? Was gefällt mir? Sie geben Ihren ganzen Gefühlen und Seiten in sich eine Chance, gesehen zu werden. Sie schenken ihnen Beachtung und schätzen sie dadurch wert. Die folgenden Übungen sollen Ihnen dabei helfen, sich rückhaltlos annehmen und schätzen zu lernen.



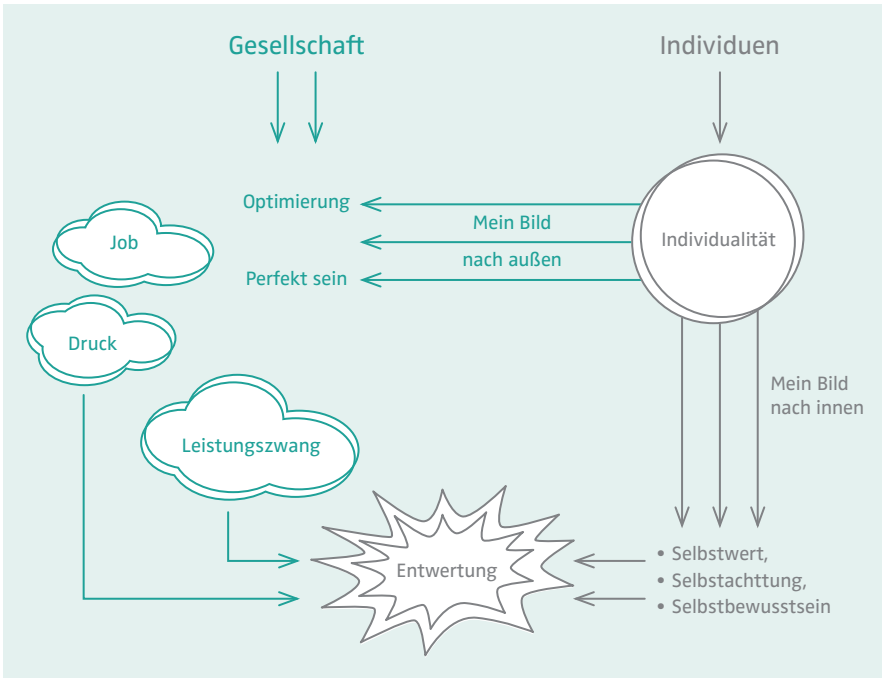
**Unser Bild nach innen: Wie sieht unser Blick nach innen eigentlich aus?
Wie gehen wir mit uns um?**

Die äußere Ebene: Welche Rolle spielen die anderen?

Nachdem Sie sich von allen Seiten beleuchtet haben, wenden Sie den Blick jetzt nach außen. Denken Sie an die Personen, die in Ihrem Umfeld eine wichtige Rolle spielen: Familie, Freundeskreis, Kollegen und natürlich Partner oder Partnerin. Platzieren Sie sie nach ihrer Wichtigkeit: Wer steht Ihnen besonders nahe, wer übt aus der Ferne einen Einfluss auf Sie aus? Letzteres sind zumeist Familienmitglieder. Es dürfen übrigens auch Verstorbene miteinbezogen werden, denn gerade die üben oft einen großen Einfluss auf unser Verhalten aus.

Doch zunächst einmal ist der Sinn dieses Teils der Übung zu visualisieren, dass jeder der Menschen, die uns umgeben, in seiner ganz eigenen Blase lebt, die genauso schillernd und facettenreich ist wie unsere eigene. Und so sieht er die Welt aus seiner Perspektive, sein Blick wird dabei womöglich von ganz anderen Faktoren geprägt als unserer, er bewertet auch Sie nach ganz anderen Maßstäben.

Um mit sich selbst immer und überall im Einklang zu bleiben, muss man die Kunst beherrschen, sich von den Menschen, die uns umgeben, abgrenzen zu können. Darum ist es so wichtig, einen genauen Blick nicht nur auf die innere, sondern auch die äußere Ebene zu werfen.



Schauen wir uns nochmals die Begrifflichkeiten, die bei der Selbstfindung eine Rolle spielen, an: Jetzt geht es um das Außen.

Betrachten Sie zunächst das Anfangsbild. Darauf erkennen Sie, dass der Wunsch, perfekt zu sein, sehr viel mit dem Außen zu tun hat. Ich gehe sogar so weit zu sagen, der Wunsch würde ohne das Außen gar nicht bestehen. Gäbe es das Außen nicht, bräuchten wir nur in uns hineinzuhören und uns zu fragen: „Was würde mir gerade jetzt gut-tun?“ So würden wir uns von unseren eigenen Wünschen und Bedürf-nissen leiten lassen, und nicht von den tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Erwartungen anderer. Wir wollen vor allem deshalb perfekt sein, weil wir uns Anerkennung von außen versprechen.

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt ...



Stand 2019; Änderungen vorbehalten.

Benita Feller & Michael Brepohl

Lebe lieber selbstbestimmt

224 Seiten, 14,5 x 21,5 cm, Softcover

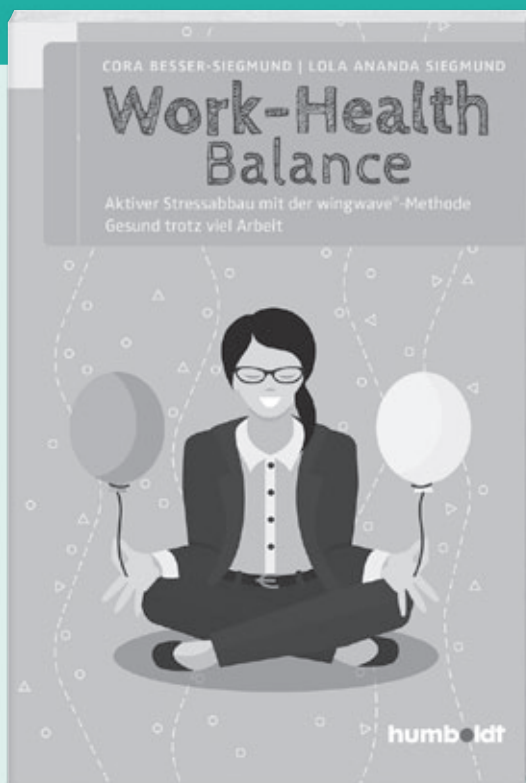
ISBN 978-3-86910-411-9

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- **Topthema:** Endlich selbstbestimmt leben – nie mehr alles recht machen
- **Praktisch und kompetent:** Benita Feller ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und erzählt authentische Geschichten aus ihrer Praxis
- **Die Autorin** hat eine eigene Technik, die Blasentechnik, entwickelt, die einfach und effektiv hilft

Stress lass nach!



Stand 2019, Änderungen vorbehalten.

- Modernes Stress-Management: zahlreiche Übungen für den Alltag, ohne zusätzlichen Zeitaufwand
- wingwave®: die bewährte und erprobte Erfolgsmethode für mehr Energie und Gelassenheit
- Stress-Auslöser erkennen, Auswirkungen spürbar reduzieren

Cora Besser-Siegmund, Lola-Ananda Siegmund

Work-Health Balance

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-515-4

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Den inneren Kritiker entwaffnen



Stand 2019; Änderungen vorbehalten.

Lukas Rick

Selbstwertgefühl steigern

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

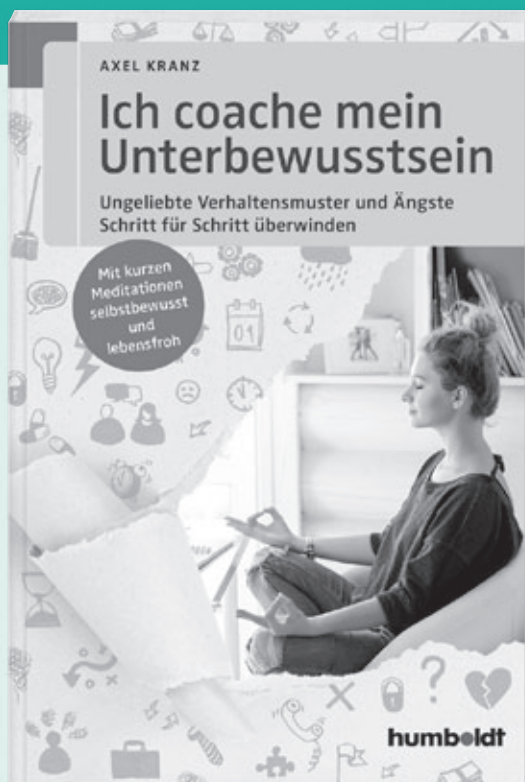
ISBN 978-3-86910-410-2

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Der Ratgeber für alle, die endlich selbstbewusster auftreten möchten
- Mit vielen authentischen Fallbeispielen
- Lösungsorientiert und individuell: das 10-Schritte-Programm für einen positiven Umgang mit sich selbst
- Maximales Verständnis für den Leser: mit ergänzenden Videos des Autors per QR-Code

Mein Leben selbst gestalten ...



Stand 2019, Änderungen vorbehalten.

- Schlüssiges neues Konzept: in einfachen Schritten ungeliebte, fest verankerte Prägungen verändern
- Kurze Meditationen – alltagstauglich!
- Eine einmalige Verbindung von altbewährten Meditationstechniken mit modernen Methoden zur Veränderung unserer Prägungen

Axel Kranz

Ich coache mein Unterbewusstsein

176 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-416-4

€ 19,99 [D]/€ 20,30 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Regeneration statt Hamsterrad

Stand 2019; Änderungen vorbehalten.



- Pausen effektiv nutzen und Stress vorbeugen
- Das Erfolgs-Training für Alltag und Arbeitsplatz von Top-Mentalcoach Peter Solc
- Leicht verständlich, überall umsetzbar

Peter Solc

Die TIME-OUT-Taktik

224 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-505-5

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Das neue Zeitmanagement

Stand 2019, Änderungen vorbehalten.



Ivan Blatter

Arbeite klüger - nicht härter!

168 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-776-9

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Veränderung und neue Gewohnheiten machen Spaß! Effektives Zeitmanagement in der digitalisierten Arbeitswelt findet zuallererst im Kopf statt!
- Sofort umsetzbare Tipps für eine Work-Life-Balance trotz Überall-Erreichbarkeit und Stressfaktor Smartphone
- Individuell: Ein Ratgeber, der neue Schwerpunkte setzt und so mehr Flexibilität und individuelle Lösungen bietet

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-677-9 (Print)

ISBN 978-3-86910-678-6 (PDF)

ISBN 978-3-86910-679-3 (EPUB)

Originalausgabe

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Übungen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Sehfeld, Hamburg

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Covermotiv: Shutterstock – Leremy, grebeshkovmaxim

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Mach mal halblang ...

Wer ständig nach Perfektion strebt, verliert all das Gute aus den Augen und wird unglücklich, wenn er die angestrebten Ziele nicht erreicht. Dieser Ratgeber hilft Ihnen dabei, wieder zu entdecken, wie wunderbar Sie längst sind und sich genau so anzunehmen – auch ohne Modelfigur, Vorzeige-Karriere und ungezählte Millionen auf dem Konto. Also, streben Sie nicht länger nach Perfektion, werden Sie glücklich, so wie Sie sind!



Mit kleinen Veränderungen zum glücklichen Leben

BENITA FELLER ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und führt eine Praxis für Einzel- und Paartherapie in München. Dass der ganze Perfektionismus bloß fauler Zauber ist, erkannte sie schon, als sie noch als Redakteurin bei einem Hochglanzmagazin arbeitete. Aber auch in ihrer Praxis ist es immer wieder ein großes Thema. Daher hat sie aufbauend auf ihre jahrelange Erfahrung eine Technik entwickelt, die es ihren Klienten ermöglicht, sich anzunehmen und wertzuschätzen, wie sie sind.

MICHAEL BREPOHL ist freier Autor, Texter und Konzeptioner in München. Er arbeitete über zwei Jahrzehnte in internationalen Werbeagenturen und weiß schon deshalb, wie der schöne Schein der Perfektion erzeugt wird.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-677-9



9 783869 106779 19,99 EUR (D)