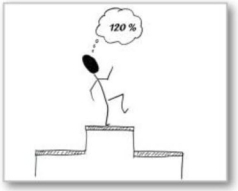
Metallelement: Perfektionist oder der Unverstandene?

Autopilot „Perfektionist / Unverstandener“ ausschalten: Perfektion vor Aufwand



	Gedankenfeld Aufbauen (An unangenehme Situation denken)	Der Perfektionist - überschießendes Yang	Der Unverstanden – überschießendes Yin
A	**Klopfpunkt wählen** (Im Buch ab S. 88 die vorherrschende ASF Wählen und in Yin oder Yang beurteilen)		
K	**Akzeptanzsatz sprechen** (IMMER während des Sprechens klopfen!)	*Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich es nicht schaffe, mich von der ASF „Sei perfekt“ zu befreien.* *Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzen Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich nur o.k. bin, wenn ich alles perfekt und ohne Fehler erledige oder nicht kritisiert werde.*	*Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich es nicht schaffe, mich von der „Mir doch egal“-Haltung der ASF „Sei perfekt“ zu befreien.* *Ich liebe mich, verzeihe mir und akzeptiere mich von ganzen Herzen, auch wenn ich glaube, dass ich Kritik und Anregungen kaum annehmen kann, ohne mich gleich in meinem Tun nicht beachtet und missverstanden zu fühlen.*
	Erlauber-Satz sprechen (IMMER während des Sprechens klopfen!)	*Ich bin willens, meine Denk- und Handlungsweisen neu zu strukturieren. Ich sorge gut für mich und lasse jeden Rest von Unbehagen, der zu dieser Sabotage-Falle gehört, los. Ich darf mich entspannen und Erfolge genießen.* *Ich muss nicht alles wissen. Ich darf experimentieren. Ich erlaube mir, mich nicht stets zu rechtfertigen. Ich erlaube mir, Fehler zu machen. Aus Fehlern lerne ich. Es ist nicht tragisch, wenn ich Fehler mache. Ich darf Fehler machen. Auch andere machen Fehler.*	
T	**Training** (Achtung: Nicht alles auf einmal! Plane „Babyschritte“ und markiere den nächsten Schritt, wenn der vorherige vollzogen wurde!	☐ Ein neues Glaubensmuster anlegen: „Es ist nicht tragisch, wenn ich Fehler mache. Aus Fehlern lerne ich. Ich darf Fehler machen.“ ☐ Den Sinn für Vollkommenheit so zu aktivieren, dass die Ganzheit und Vollkommenheit im Handeln nicht mit dem erreichten Ergebnis gleichgesetzt wird. ☐ Unvollkommene Dinge, Handlungen, Menschen auch so „unvollkommen“ sein zu lassen und zu lieben. Deren Fehler wahrnehmen und „nicht schlimm“ finden. ☐ Die Angst überwinden, es könne etwas schief gehen. Die Konsequenzen hinterfragen. Mängel und Pannen einkalkulieren - aus Fehlern lernen wollen. ☐ Realistische Standards setzen für Darstellung und Genauigkeit - „90% ist auch o.k.“. ☐ Einen gütigen Blick auf Selbst- und Fremdkritik haben und lernen Vorschläge als Angebote zu verstehen und nicht als Kritik aufzufassen. ☐ Sich Hals über Kopf in die nächste Aufgabe stürzen und offen bleiben für negative wie positive Überraschungen. ☐ Delegieren lernen statt übertriebener Zeitinvestition (Kosten-Nutzen-Rechnung).	

Zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie nutzbringend eine professionelle Begleitung bei der Transformation von ASF sein kann. Stoppen Sie die energiefressenden Sabotage-Fallen. Tun Sie das, was Sie tun wollen in Ihrer Zeit, mit Leistungsfreude, eingebettet in Ihre sozialen Kontakte, mit einem Sinn für Genauigkeit und ohne sich selbst dabei zu verleugnen!

Talstr. 34 . 57610 Gieleroth . Tel. +49 2681 98 39 77 . www.spirit-of-energy.com . info@robustleben.de

Das Urheberrecht der Materialien liegt bei den Autoren. Für jede weitere Verwendung melden Sie sich bitte.