

Judith Kastner

PERFEKTIONISMUS

Mein perfektes Gefängnis
und wie ich beschloss
auszubrechen

Inklusive Ausbruchsanleitung



Judith Kastner

PERFEKTIONISMUS – Mein perfektes Gefängnis und wie ich beschloss auszubrechen

Inklusive Ausbruchsanleitung

© 2020 Judith Kastner

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359
Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-12867-5

e-Book: 978-3-347-12868-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALTSVERZEICHNIS

- 1 Der Grund für dieses Buch
- 2 Einleitung zu einem imperfekten Buch
- 3 Warum ich glaube perfekt dafür zu sein ein Buch über Perfektionismus zu schreiben?
- 4 Was ist eigentlich das Problem mit Perfektionismus?
 - 4.1 Von Schaufensterpuppen und Korsetts
 - 4.2 Handlungsoptionen – was ist das?
 - 4.3 Perfekte Menschen werden mehr gefürchtet als geliebt
 - 4.4 Wenn man alles tut und es trotzdem nicht reicht
 - 4.5 Wenn man keine Fehler machen darf
 - 4.6 Von Beurteilungen und was wertvoll ist
 - 4.7 Am Tropf der Anerkennung von anderen
 - 4.8 Wenn man nur hart genug ist und genug tut, dann ...
 - 4.9 Gesellschaftlich anerkannt
 - 4.10 Angst als Treiber
 - 4.11 Von Schmarotzern, Energieräubern und warum man diese zulässt

4.12 Wenn ein Traum zerplatzt

5 Perfektionismus – Versuch einer Beschreibung

5.1 Perfekt für wen?

5.2 Warum sind die anderen nur so wichtig?

5.3 Wenn man für sich und mit sich nicht „komplett“ ist – Mangel als Selbstbild

5.4 Ein perfektes System, eine perfekte Sucht

5.5 Ausprägungsformen und Härtegrade

5.6 Zusammenfassung: wenn man sich selbst verlassen hat

6 Wege aus dem Gefängnis

6.1 Ich bin so wütend auf mich selbst – oder wie ich ein noch grösseres Gefängnis erschuf um dem anderen zu entkommen

6.2 Warum gibt es kein Rezept?

6.3 Ist man den Perfektionismus irgendwann ganz los – ist Heilung möglich?

6.4 Die Erkenntnis, die alles veränderte

6.5 Einladung zum Perspektivenwechsel

6.6 Sich selbst die Erlaubnis geben man selbst zu sein

6.7 Was für mich die Wendung brachte

7 LIEBEVOLL „imperfekte“ Hilfswerkzeuge für den Gefängnisausbruch

7.1 Deep Inner Work

7.2 Mit sich selbst in Berührung kommen

7.3 Mit sich selbst lieb sein

7.4 Für sich sorgen und sich Gutes tun

7.5 Die eigene Selbstwirksamkeit und Gestaltungskraft entfesseln

7.6 Bewusst wählen und gestalten

7.7 Einfach mal leben und das Leben genießen

DANK und andere Inspirationen

Nachwort

1 DER GRUND FÜR DIESES BUCH

Der ausschlaggebende Moment für dieses Buch war ein einschneidendes Erlebnis in meinem Leben.

Ich wurde verlassen und zwar von meinem herbeigesehnten „Traummann“. Von einem Tag auf den anderen, ohne Vorwarnung, ohne wirkliches Gespräch oder Versuche an der Beziehung zu arbeiten.

Das Schlimme war – es war doch alles so perfekt.

Wir hatten eine tolle Zeit zusammen. Keine Konfliktthemen oder sonstige Unstimmigkeiten, wir liebten uns und was noch viel wichtiger war, ich habe mich sehr um diese Beziehung bemüht.

Ich tat in meinen Augen alles, damit es ihm gut ging, er sich bei/mit mir wohlfühlt und ich die Balance zwischen neuem Business aufbauen und Beziehung sehr gut managte.

ICH WOLLTE ES PERFEKT HABEN

Nur musste ich mir das erste Mal eingestehen, dass eventuell gerade diese Bemühungen, dieses Streben nach Perfektionismus, dieses Tun und Machen Mit-Auslöser für die Beendigung der Beziehung waren.

Zu viel kann eben auch zu viel sein. Dann „kippt“ die beste Eigenschaft und die größte Bemühung in bester Absicht. Zu

viel ist zu viel.

Dazu kommt – wer möchte mit einem „perfekten“ Menschen zusammen sein? Fühlt man sich neben so jemandem wirklich wohl?

Und wenn ich es mir ehrlich eingestand, war ich zu dieser Zeit auch nicht glücklich. Zerrissen in dieser Balance, mir für mich zu wenig Zeit und Raum nehmend, war ich einmal wieder in die Falle getreten und leistete im Außen, um einer gewissen Vorstellung von mir und meiner Traum-Beziehung mit meinem Traum-Mann zu entsprechen.

KRITISCH HINTERFRAGTE ICH

Wo zeigt sich das sonst noch in meinem Leben?

Will ich wirklich so für den Rest meines Lebens weiter machen?

Die Antwort war klar: NEIN

Dazu kam, dass es mir mit dieser Trennung wirklich schlecht ging. Ich habe darunter sehr gelitten und gleichzeitig eröffnete sich dadurch die Chance, auch meine Themen und tiefen Antreiber anzusehen, die mich dazu veranlassten, so zu agieren.

So stellte ich mich meinen Ängsten und meiner Trauer. Das war nicht immer leicht, rückblickend jedoch das Beste was mir passiert ist. Ohne diese Trennung und das Verlassen-Werden hätte ich wahrscheinlich niemals in der Tiefe diese Themen bearbeitet.

Paradoxerweise bin ich daher meinem Ex-Freund dankbar.