

LEISTUNGSDRUCK UND PERFEKTIONSANSPRUCH

.. so geht's zurück in die Leichtigkeit !

Bewusstmachung und Akzeptanz

Der erste Schritt ist, dass du bemerkst, dass dieser Druck und Anspruch an dich selbst da sind. Und dabei ist es erstmal egal, warum es so ist, wie es ist.

Nimm es wahr und nimm es an. Es sind "Antreiber", die eigentlich positiv sind, nur vielleicht etwas übermotiviert.

Also: Sei liebevoll mit dir!

Die Zitrone

Höher, schneller, weiter?

Bei Leistungsdruck und Perfektionismus erlauben wir uns häufig keine oder zu wenig Pausen. Die verschieben wir auf später, weil wir uns getrieben und gestresst fühlen..

Warum das keine gute Idee ist, zeigt das Beispiel mit einer Zitrone: Selbst wenn du den Druck erhöhst, ist da irgendwann kein Saft mehr drin. Egal, wie sehr du dich bemühst. Gönn dir Pausen.

Struktur schaffen und Lernstrategien nutzen

Ganz wichtig ist, dass du für dich zurück in ein gesundes "Arbeitslevel" kommst. Also ein ausgeglichenes Verhältnis von "Lernen und Arbeiten" und "Freizeit". Plane das für dich!

Lege feste Lernphasen und freie Phasen in deinem Kalender fest. Und halte dich daran - denk an die Zitrone!

Und: Nutze Lernstrategien!

Akku aufladen

Fülle deine Freizeit mit Dingen und Begegnungen, die dir neue Energie geben. Die dir wirklich gut tun und deinen Energieakku aufladen - und achte auf ausreichend Schlaf und gute Ernährung. Diese ""Stützstrategien"" wirken Wunder!

Versprochen!

Werde dir deiner Ressourcen bewusst

Wenn wir unter (innerem) Druck stehen, dann hilft es total, wenn wir uns unserer Stärken und Ressourcen bewusst werden. Das stärkt uns mental und zeigt, dass wir nicht handlungsunfähig sind. Du hast so viele Talente und Stärken. Schreib sie dir auf und frage auch dein Umfeld nach seiner Einschätzung - all das bist und kannst du!

Sammele Ausnahmen und Lösungswege

Wann lief es in der Schule mal entspannter?
Wann war der Leistungsdruck mal geringer?
Wann hast du Schule und Lernen mal als leichter empfunden?
Gibt es Fächer und Situationen, in denen du dich besser bzw. weniger angespannt fühlst?
Was ist da anders?
Welche Strategien haben dir bisher geholfen?

In diesen Fragen findest du vielleicht deine Antworten.

Trainiere dein Mindset!

Sei achtsam mit deinen Gedanken:

Done is better than perfect!

Du machst das gut genug!

Alles darf sein!

Ich bin genug!

Ich schaffe das!

Vorbilder nutzen

Es gibt Menschen, die fokussiert und bewusst ihr Leben gestalten. Die in sich ruhen. Kennst du solche Menschen? Hast du Vorbilder? Wen bewunderst du oder schätzt du? Was kannst du von diesen Menschen lernen?

Nutze sie als Kompass und zur Inspiration!