

Das war jetzt aber nicht perfekt! Wie dich das immer wieder bremst & davon abhält, sicher & souverän zu sein, gibts in dieser Folge.

Du bist so selbstbewusst, dass du andere begeisterst: Mehr Überzeugungskraft & Selbstsicherheit durch deine starke Stimme, die wir im Audiotraining „Selbstbewusster werden!“ mit effizienten Methoden direkt in deinen Alltag bringen. Davon profitieren bisher über 200 Teilnehmer und 130 5-Sterne-Bewertungen unserer Kunden.

Ich schenke dir den Audiodkurs als Dankeschön für eine 5-Sterne Podcastbewertung bei iTunes: schreib mir deine Rezension, mach einen Screenshot davon und schicke sie mir an laura@seidirs selbstbewusst.com

Vielen Dank für die schönen Bewertungen bisher, z.B. „In diesem Podcast teilt Laura sehr viele hilfreiche Tipps & Tricks aus ihren Stimmtrainings und zur persönlichen Entwicklung. Alles sehr praxisnah. Laura ist dabei sehr kompetent und sympathisch. Eine absolute Empfehlung.“

Perfektionistisch sein hemmt dich, hält dich davon ab, sicher & überzeugend zu sein. Stiehlt dir auch unfassbar viel Zeit. Immer nochmal drüber schauen, die perfekte, beste Formulierung finden, die Folien für deine Präsentation 1000 Mal optimieren. Setzt dich unter Druck.

Was ist Perfektionismus?

Warum er dich bremst und wie du ihn überwindest

Perfektionismus ist der ständige Drang, alles fehlerfrei und makellos zu machen. Zwei wissenschaftlich fundierte Definitionen beleuchten dieses Phänomen: Laut Frost et al. (1990) ist Perfektionismus „ein irrationales Streben nach Perfektion, das oft zu Selbstkritik und Unzufriedenheit führt“, was dir Lebensfreude und Selbstsicherheit nimmt. Also genau das Gegenteil, was du gern erreichen willst: Sicher, souverän & überzeugend sein wird schwierig, wenn du genau das perfekt machen willst.

Hewitt & Flett (1991) beschreiben Perfektionismus als „einen übermäßigen Fokus auf Fehlervermeidung und das Streben nach extrem hohen Standards, was häufig negative emotionale Konsequenzen hat“ .

Die beiden Psychologen haben das 3-Facetten-Modell des Perfektionismus entwickelt. Darin unterscheiden sie in:

- selbstorientierten Perfektionismus, der von dir ausgeht
- Fremdorientierten Perfektionismus, bei dem du hohe Erwartungen an dein Umfeld hast
- Sozial vorgeschriebenen Perfektionismus, der von der Gesellschaft, deinem Arbeitsumfeld und Co. ausgeht

Welchen dieser 3 Perfektionismus-Typen erkennst du bei dir? Welchen davon hast du am meisten in der Hand? Es ist wichtig zu verstehen, wie du perfektionistische Verhaltensweisen verändern kannst.

Perfektionistisch sein hält dich davon ab, sicher und souverän aufzutreten. Es bremst dich, weil du ständig alles optimierst – sei es beim Video- oder Podcast-Aufnehmen, bei der Präsentationsvorbereitung oder beim Schreiben. Diese ständige Selbstkritik raubt dir nicht nur Zeit, sondern setzt dich auch unter enormen Druck.

Vielen Dank, das bedeutet mir viel, weil hier auch viel Herzblut drinsteckt. Freue mich von dir zu lesen, lass uns zusammen den Perfektionismus ablegen & sei dir damit immer mehr selbst bewusst.
Alles Liebe, deine Laura Maria