



ENDLICH GUT GENUG!

Perfektionismus und Leistungsdruck gehirngerecht auflösen.

VON SABINE MÜLLER

„So kann es einfach nicht weitergehen“, sagt meine Klientin Charlotte (Name geändert) im Coaching. Sie erzählt mir, dass sie in dieser Woche schon zwei Autounfälle verursacht hat, neuerdings unter Bluthochdruck leidet und völlig neben sich steht.

Dieser Zustand überrascht mich, Charlotte ist eine starke und gesunde Frau. Sie hat einen Dokortitel, zwei Studienabschlüsse, ist Führungskraft in einem Softwareunternehmen und verströmte stets Energie, Freude und Zuversicht. Was ist passiert?

Charlotte ist Perfektionistin. Sie hat höchste Ansprüche an sich und ihre Arbeit. Alles was sie tut, macht sie besonders gut. Sie verlangt täglich

Höchstleistungen von sich. Mittlerweile hat sie allerdings nicht nur einen anspruchsvollen Job, sondern auch zwei Kinder. Als Mutter alles richtig machen, im Job überzeugen und begeistern, immer alles im Griff haben und konstant die Bälle hochhalten – irgendwann war es einfach zu viel, selbst für Charlotte.

Perfektionismus wird in unserer Gesellschaft immer noch als etwas Gutes angesehen, gilt als eine „glorreiche Schwäche“.

Dabei fühlen sich Perfektionisten alles andere als perfekt. Wenn wir dauerhaft überhöhte Ansprüche an uns stellen, können wir nur daran scheitern. Wir fühlen uns unzulänglich und versuchen diese Unzulänglichkeit mit mehr Leistung und fehlerfreien Ergebnissen zu kompensieren. Wir sind im inneren Krieg.

Hinter Perfektionismus steckt die Angst vor Misserfolg und Ablehnung. Perfektionismus ist eine weit verbreitete Schutzstrategie gegen die Angst, nicht gut genug zu sein. Weitere bewährte Schutzstrategien sind ein besonders großes Harmoniebedürfnis, das Bemühen um ein makellostes Aussehen oder das ‚Sich selbst ständig beschäftigt halten‘. All diese Strategien halten uns davon ab, ganz authentisch wir selbst zu sein.

Wenn wir Perfektionismus loslassen, können wir uns Fehler verzeihen. Es fällt uns leichter, Großes zu wagen, Neues auszuprobieren und ein mutiges Leben zu führen. Unsere Kreativität wächst und wir können unser gesamtes Potenzial entfalten.

Ich hatte selbst lange unerfüllbare Ansprüche an mich und habe mich einem großen Leistungsdruck ausge-

setzt. Ein schnelles Studium mit Auslandserfahrung, dann alle drei Jahre einen neuen Job, mein Ziel war es, maximalen Erfolg zu haben und stets meine bestmögliche Leistung zu bringen. Stresssymptome wie Rückenschmerzen und Zähneknirschen habe ich als normal angesehen.

Als Neuro-Coach habe ich es mir nun zur Aufgabe gemacht, meine Klienten dabei zu unterstützen, die Angst, nicht gut genug zu sein, loszulassen. Wer diese Angst löst, kann auch dysfunktionalen Leistungsdruck und Perfektionismus loslassen. Ich bin überzeugt, dass wir ohne diese Angst als Gesellschaft ganz anders zusammenleben könnten: freier, glücklicher und friedlicher.

Was mir selbst und vielen meiner Klienten geholfen hat, sind drei Erkenntnisse:

1. Hinter Leistungsstress und Perfektionismus steckt die Angst, nicht gut genug zu sein.

Perfektionismus verhilft uns zwar temporär zu Anerkennung und Erfolg, lässt uns aber niemals wirklich zufrieden sein. Wenn kein Erfolg je wirklich genug ist und wir ständig danach streben, uns selbst zu übertreffen, bleibt das Gefühl von Unzulänglichkeit, von „Nicht-gut-genug-sein“.

2. Nicht der Verstand löst die Angst, sondern der Körper.

Die Angst, nicht zu genügen, lässt sich auf der kognitiven Ebene nicht lösen. Wenn wir unseren Verstand befragen, ist den meisten von uns klar, dass wir gut genug sind. Wir wissen, dass der Wert eines Menschen nicht von seiner Leistung abhängt.

Es kann frustrierend sein, die irrationale Angst, nicht gut genug zu sein, erkannt zu haben und trotzdem immer wieder in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

Hirnforscher wissen, warum das so ist: Die Angst sitzt in unserem limbischen System, in unserer Amygdala. Die Amygdala ist ein Wächter in unserem Gehirn und verantwortlich

für emotionale Reaktionen. Unser emotionales Gedächtnis speichert gefährliche Geräusche, Gerüche und Situationen. Wenn die Amygdala Gefahr wittert, löst sie über das sympathische Nervensystem innerhalb von Millisekunden eine Stressreaktion aus. Unser Blick ist fokussiert auf die Gefahr, das Herz schlägt schneller, unsere Muskeln haben mehr Kraft – wir sind bereit zu kämpfen

oder zu flüchten. Diese Reaktion ist überlebenswichtig, wenn es um physische Gefahren geht. Wenn jedoch „nur“ unser Wohlbefinden und unser Selbstwert in Gefahr sind, ist diese Reaktion wenig hilfreich. Unser ganzer Fokus liegt auf der Bedrohung. Nicht für das unmittelbare Überleben notwendige Körperfunktionen wie logisches Denken und Empathie sind blockiert.

Das ist der Grund, warum wir in Stresssituationen, in denen wir Angst haben, nicht gut genug zu sein, immer wieder in alte Verhaltensmuster fallen. Das kann Wut und Gegenwehr sein (Kampf-Reaktion) oder ein Rückzug nach innen oder das Verlassen des Raums (Flucht-Reaktion).

3. Mit EMDR kann die Angst, nicht gut genug zu sein, gehirngerecht und wirkungsvoll gelöst werden.

Mit diesem Wissen über unser Gehirn wird klar, warum es uns so schwerfällt, unser Verhalten in Situationen, in denen wir uns nicht gut genug fühlen, zu verändern. Eine wirkungsvolle Methode, um Ängste zu lösen, ist EMDR.

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing – also die Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung.

EMDR kommt aus der Traumatherapie und ist seit 2013 eine von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannte Therapiemethode zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen. Im Coaching wird EMDR erfolgreich eingesetzt,

Stresssymptome wie Rückenschmerzen und Zähneknirschen waren für mich normal.

um in sehr kurzer Zeit Ängste und unverarbeitete Erlebnisse zu verarbeiten.

Auch im Coaching mit Charlotte nutze ich EMDR. Die Emotionen, die Charlotte in Situationen, in denen sie sich unzulänglich fühlt, wahrnimmt, kennt sie aus einem entscheidenden Erlebnis in ihrer Kindheit:

Mit neun Jahren sitzt sie mit ihrem Vater im Auto und er eröffnet ihr, dass er die Familie verlassen wird. Charlotte ist überfordert, traurig, kommt nach Hause und versucht ihre Mutter zu trösten, möchte für ihre kleine Schwester da sein. Sie speichert Glaubenssätze wie ‚Ich muss funktionieren‘ und ‚Ich muss mich um alles kümmern‘ und kann dabei die Trennung der Eltern selbst nicht verarbeiten.

Wir nutzen EMDR-Musik, bei der neben Rechts-links-Impulsen über Kopfhörer auch binaurale Schwebungen zum Einsatz kommen, die den Körper zusätzlich entspannen.

Charlotte konzentriert sich, während sie die Musik hört, gleichzeitig auf ihr Körpergefühl während der Erinnerung an ihr Kindheitserlebnis und auf die Rechts-links-Impulse.

Die Sorge, nicht gut genug zu sein, macht auch vor uns Coaches und Experten nicht halt!

Mithilfe der EMDR-Musik wird ihr Gehirn in einen Verarbeitungsmodus, ähnlich der REM-Phase im Schlaf, versetzt. Dabei wird das Hormon Acetylcholin ausgeschüttet, das zur Informationsverarbeitung beiträgt. Oft bewirken nur wenige Minuten EMDR schon eine entscheidende Veränderung. Charlotte lässt in dieser Sitzung alle feststehenden Emotionen raus und wirkt nach dem Coaching sichtbar gelöst und entspannt.

Der Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug“ mit all seinen Facetten steckt immer noch in vielen von uns. Er hält uns davon ab, Träume zu verwirklichen, Fehler zuzugeben, zu verzeihen, und kostet Energie und Lebensfreude. Als Mütter haben wir Angst, nicht angemessen für unsere Kinder zu sorgen, im Job nicht erfolgreich genug zu sein, und auch in Beziehungen wird diese Angst oft zum Hindernis.

Die Sorge, nicht gut genug zu sein, macht auch vor uns Coaches und Experten nicht halt. Gerade wenn wir den Schritt in die Selbstständigkeit wagen, etwas Neues ausprobieren, uns weiterentwickeln und sichtbar werden, meldet sich die Angst bei den meisten von uns.

Das Gute ist: Unser Gehirn entwickelt sich ständig weiter und passt sich dank der Neuroplastizität neuen Herausforderungen an. Wir haben es in der Hand. Wir können Glaubenssätze und alte Verhaltensmuster hinter uns lassen.

Charlotte hat sich mittlerweile einen Parkplatz für Aufgaben und Projekte eingerichtet, die sie vorerst nicht angeht. Sie spaziert jetzt durch den Tag anstatt zu rennen. Und verbringt mehr Zeit mit ihren Kindern im Park,

um Kraft zu schöpfen. Sie arbeitet an ihrem ersten eigenen Fachbuch.

„Endlich gut genug“ bedeutet, aus innerem Krieg inneren Frieden zu machen. Es bedeutet, sich selbst mit allen Emotionen, Stärken und Schwächen liebevoll anzunehmen, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge zu kultivieren. Es bedeutet, aus voller Kraft und mit Freude in der großen Arena des Lebens mitzuspielen.

Abschließend möchte ich Ihnen gerne noch zwei Fragen mitgeben:

Was würde sich verändern, wenn Sie die Angst, nicht gut genug zu sein, ein für alle Mal loslassen könnten? Was würden Sie tun, wenn Sie zu 100 Prozent überzeugt wären, gut genug zu sein? ■



Sabine Müllers Greater-Vortrag „Neuro-Coaching: Lebensfreude statt Leistungsstress“ finden Sie hier.



© Michaela Janetzko

Sabine Müller ist Neuro-Coach®, Speakerin und genesene Perfektionistin. Ihre Coachings und Workshops bietet sie online oder in

Isny im Allgäu an. Gemeinsam mit 16 anderen Coaches hat sie die Selbstfürsorge-Box entwickelt: eine Selbstcoaching Toolbox, um die Angst, nicht gut genug zu sein, loszulassen. www.endlichgutgenug.de