

# Workbook



## Modul 2 perfektes Höchstleistungsstreben

01

## Deine Rollen/ Erwartungen/ Bedürfnisse

Erkenne deine Rollen und Erwartungen, von denen du dich verabschieden darfst und lerne deine Bedürfnisse zu leben.

02

## Deine Grenzen

Definiere deine Grenzen und lerne diese zu leben!

03

## innerer Druck / deine Intuition

Raus aus der Kontrolle, rein ins Vertrauen -  
deine Intuition kennt deinen Weg!

04

## Perfektion deine Stärke

Entziehe deinem inneren Kritiker die Macht,  
sei 100% du selbst und blende ab heute  
das Außen aus.

Übersicht



# PERFEKTES HÖCHSTLEISTUNGSSTREBEN

Um Perfektion zu deiner erfolgreichsten Stärke zu machen, darfst du dich zuerst selbst wiederfinden. Du darfst erkennen, wer du bist, was du wirklich möchtest und warum!

Deine Perfektion zu akzeptieren und diese zu nutzen ist ein Prozess. Lass uns in diesem Modul den Grundstein hierfür legen.

- Erkenne deine hohen Ansprüche und passe diese an,
- lass deine verschiedenen Rollen, die dich von deiner Einzigartigkeit entfernen los,
- setze deine ganz eigenen Grenzen und
- verstehe, was die Perfektion mit dir macht, wenn du dein Hamsterrad nicht verlässt.

**Ein Modul, indem mein Herz zu deinem Herz sprechen wird!**

# DEINE ROLLEN/ ERWARTUNGEN / BEDÜRFNISSE

In unserem Alltag spielen wir unzählige Rollen, die uns von unserer Einzigartigkeit und somit von uns selbst immer weiter Abstand nehmen lassen. Mit ein Grund, warum wir uns in unserem Leben oft fehl am Platz fühlen.


Du MUSST nichts tun, weil du glaubst, dass man es von dir erwartet!  
Du MUSST nicht den gleichen Weg einschlagen, weil es andere tun.

**DU DARFST DU SELBST SEIN!**

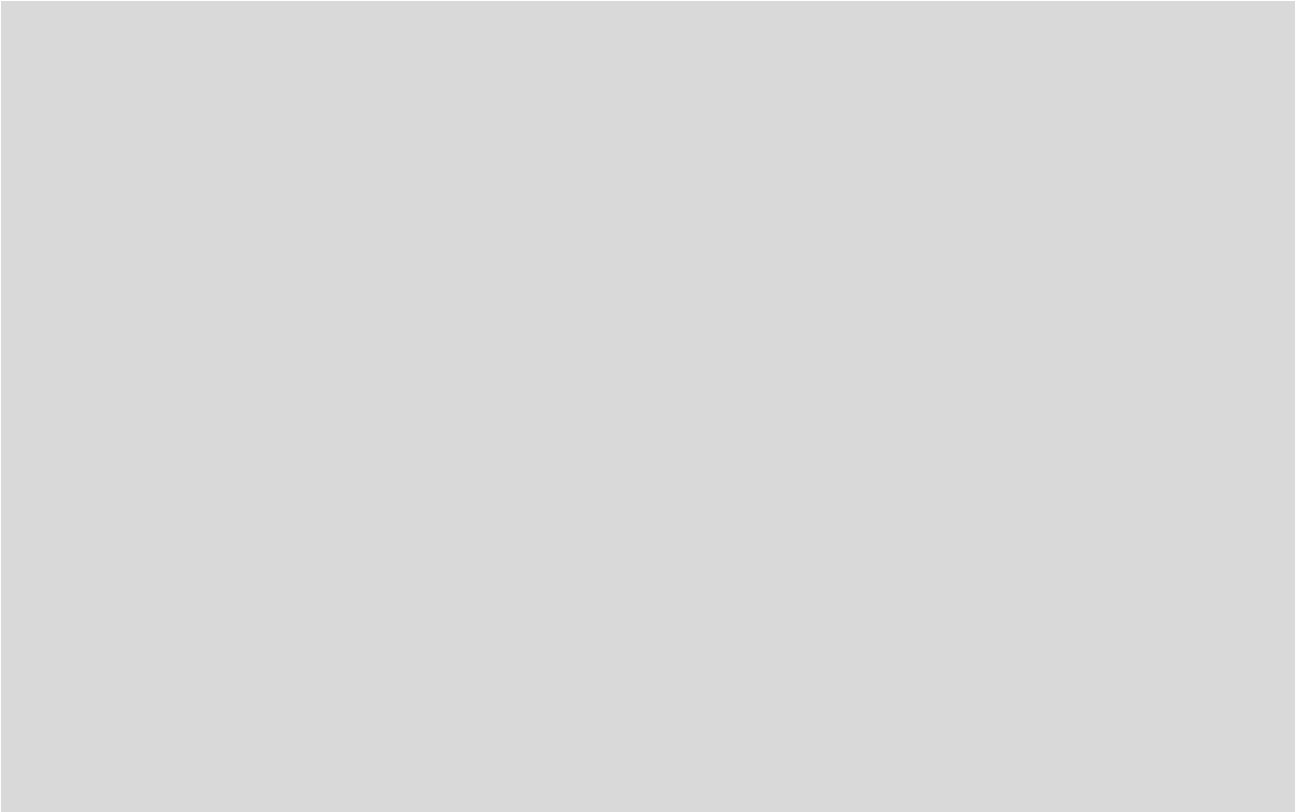
Mache dir deshalb im ersten Schritt bewusst, welche Rollen du genau in deinem Leben spielst und was diese Rollen mit dir machen:

## **Wie verhältst du dich in den unterschiedlichen Rollen?**

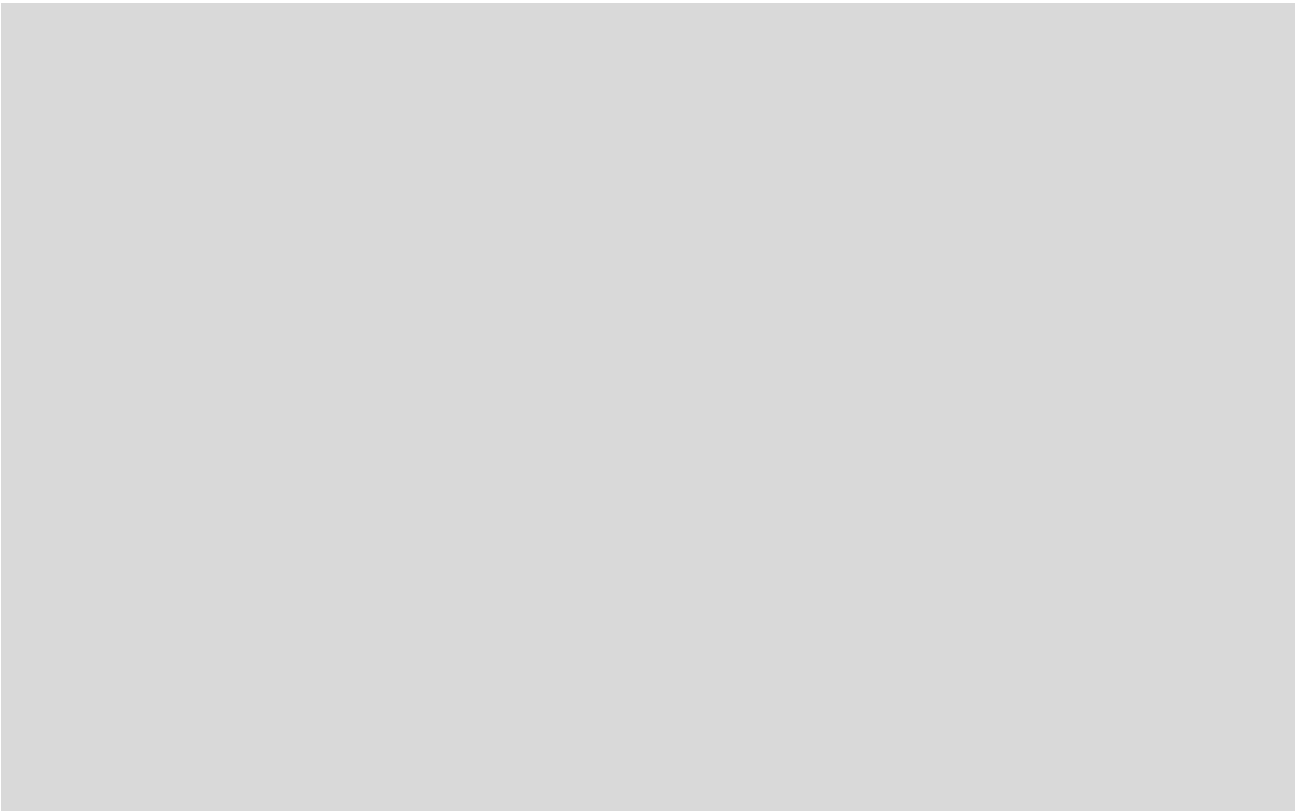
Wie genau ist deine Rolle als Mutter und Partnerin?



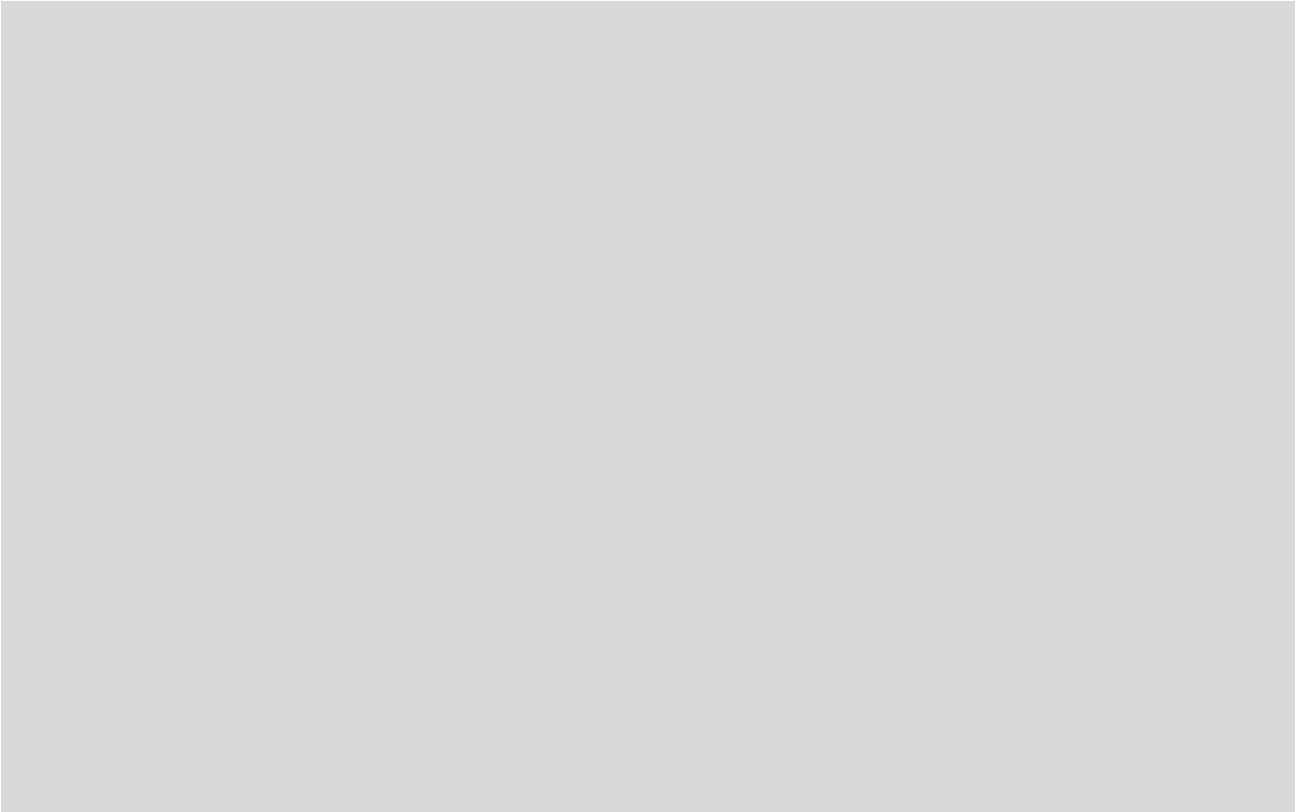
Wie genau ist deine Rolle als Angestellte oder Vorgesetzte?



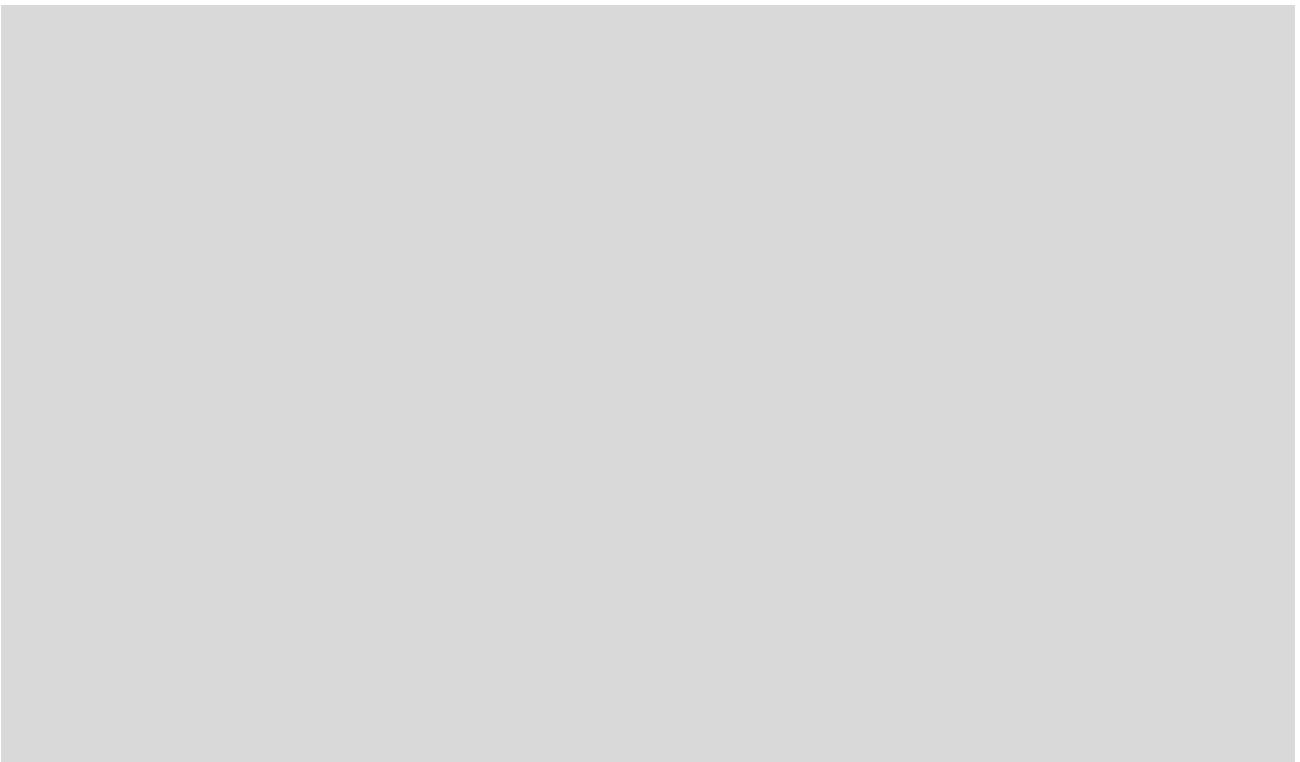
Wie genau ist deine Rolle als Freundin, Tochter bzw. Schwiegertochter?



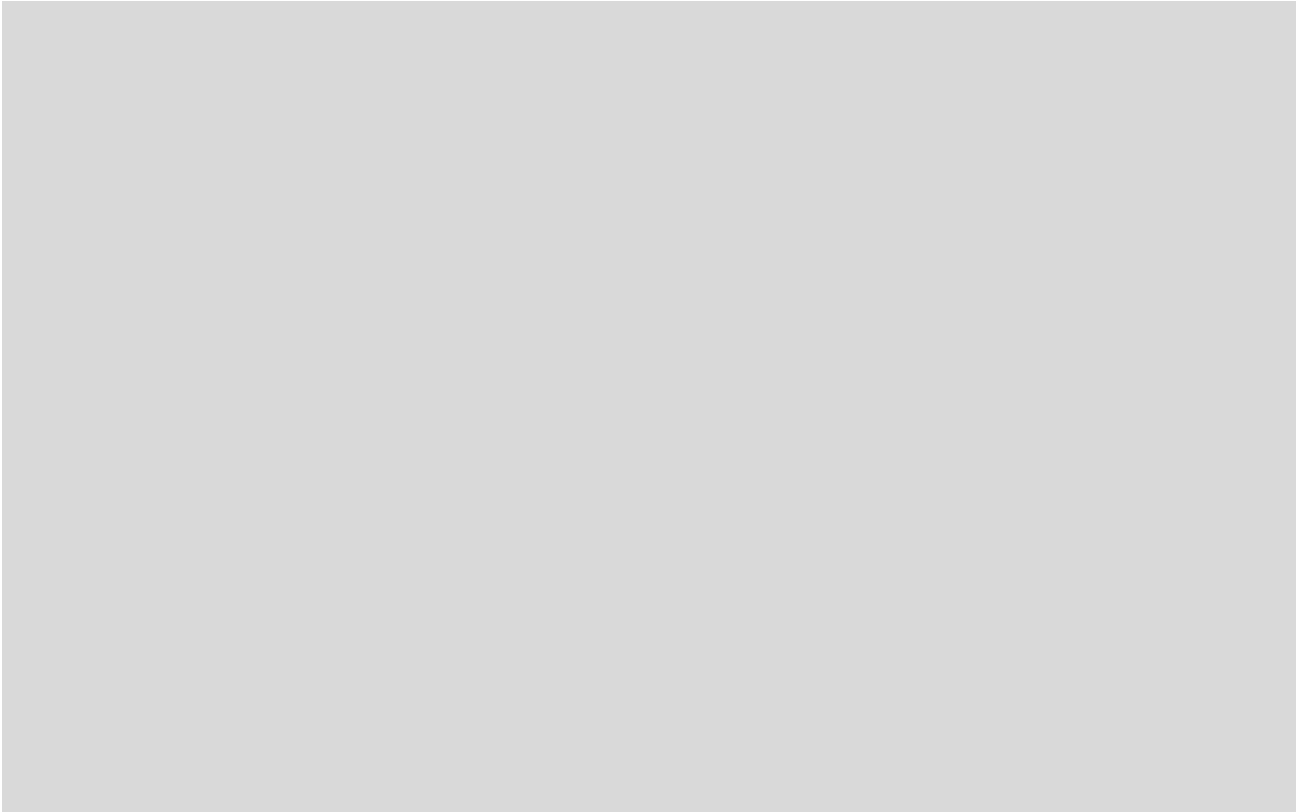
Was glaubst du grundsätzlich in deinem Leben alles tun zu MÜSSEN?



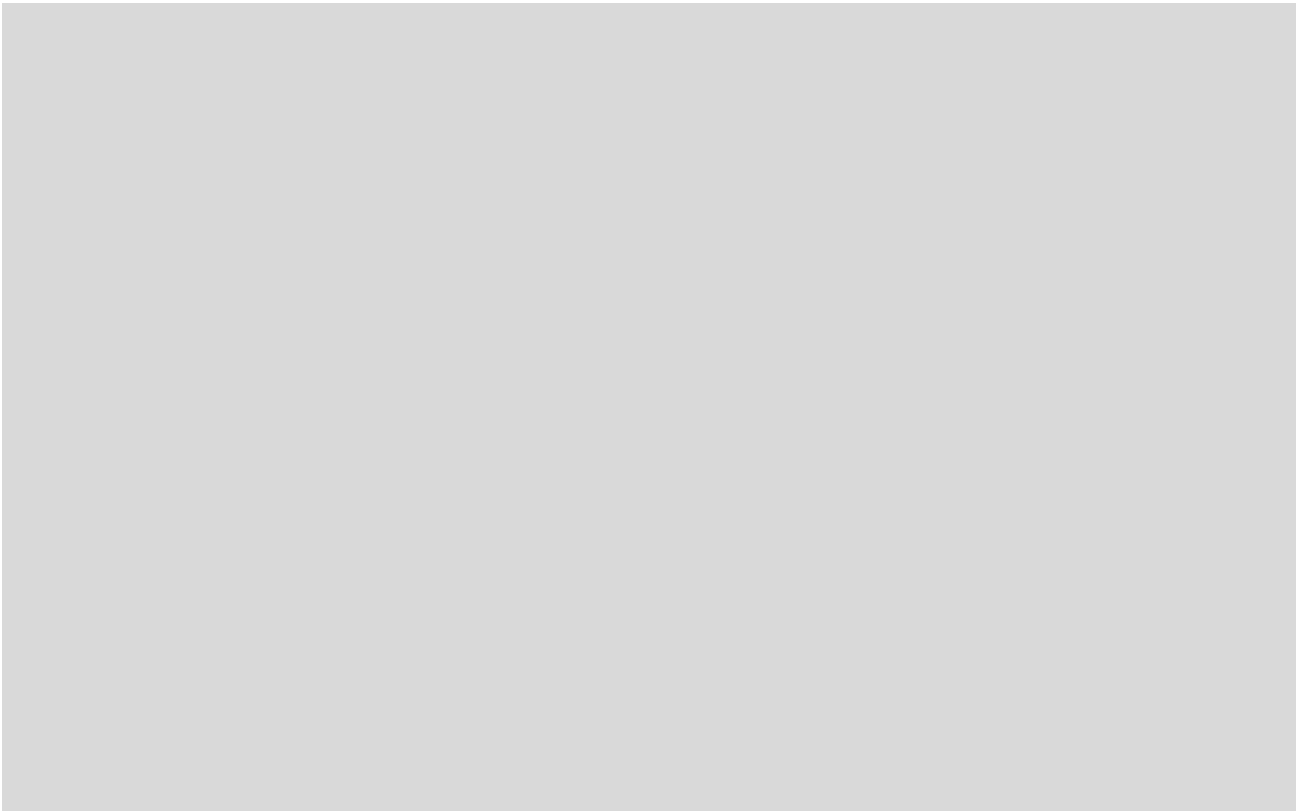
Wann passt du dich an und weichst von einem Weg ab, weil jemand es anders macht als du?



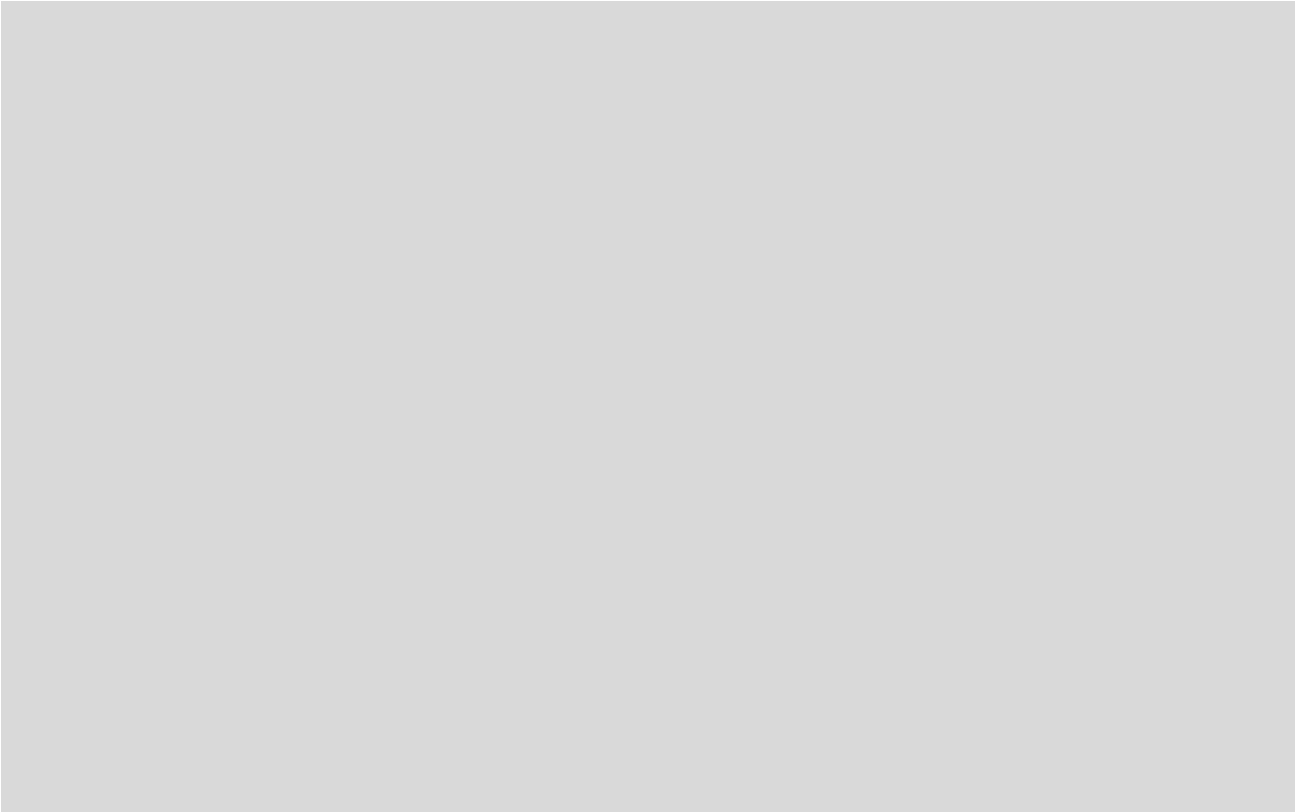
Wie präsent sind deine Ängste in deinen o. g. Rollen?



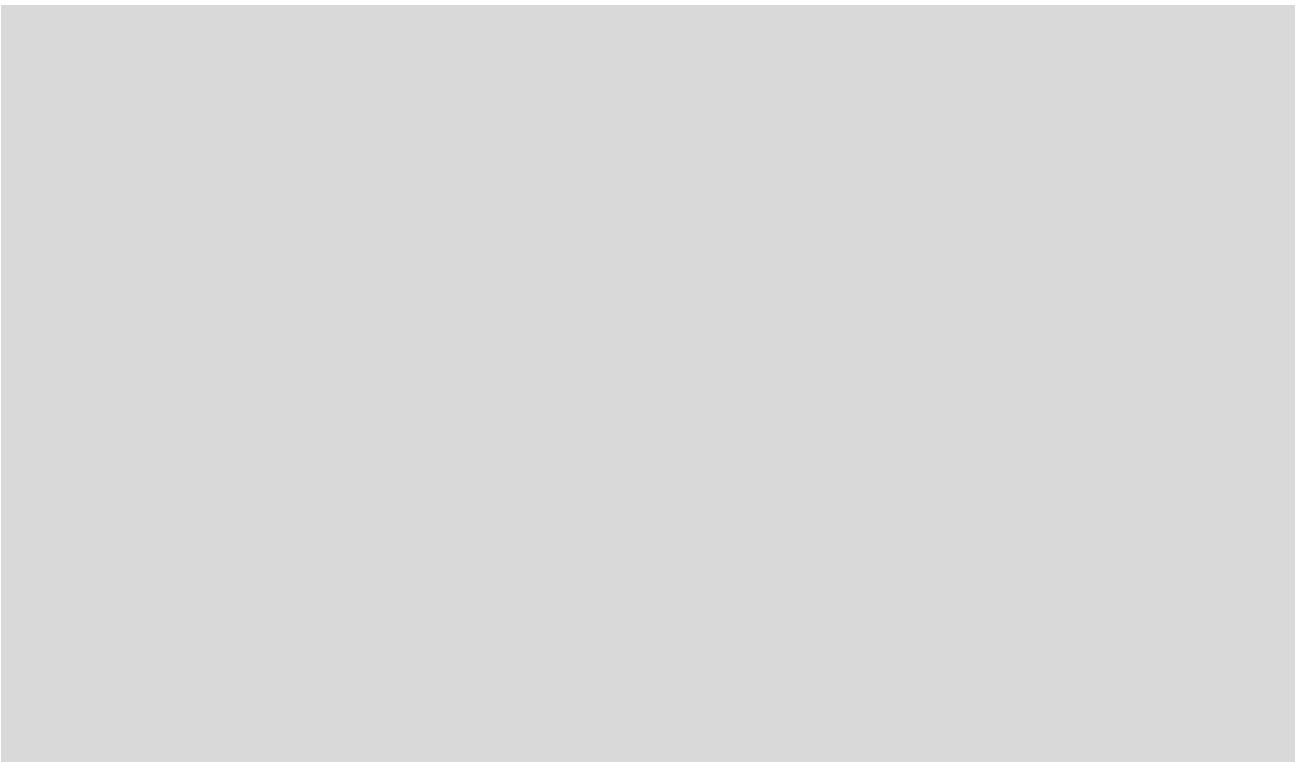
Was macht das Rollenspielen genau mit dir?



Wie möchtest du von anderen Menschen wahrgenommen werden?



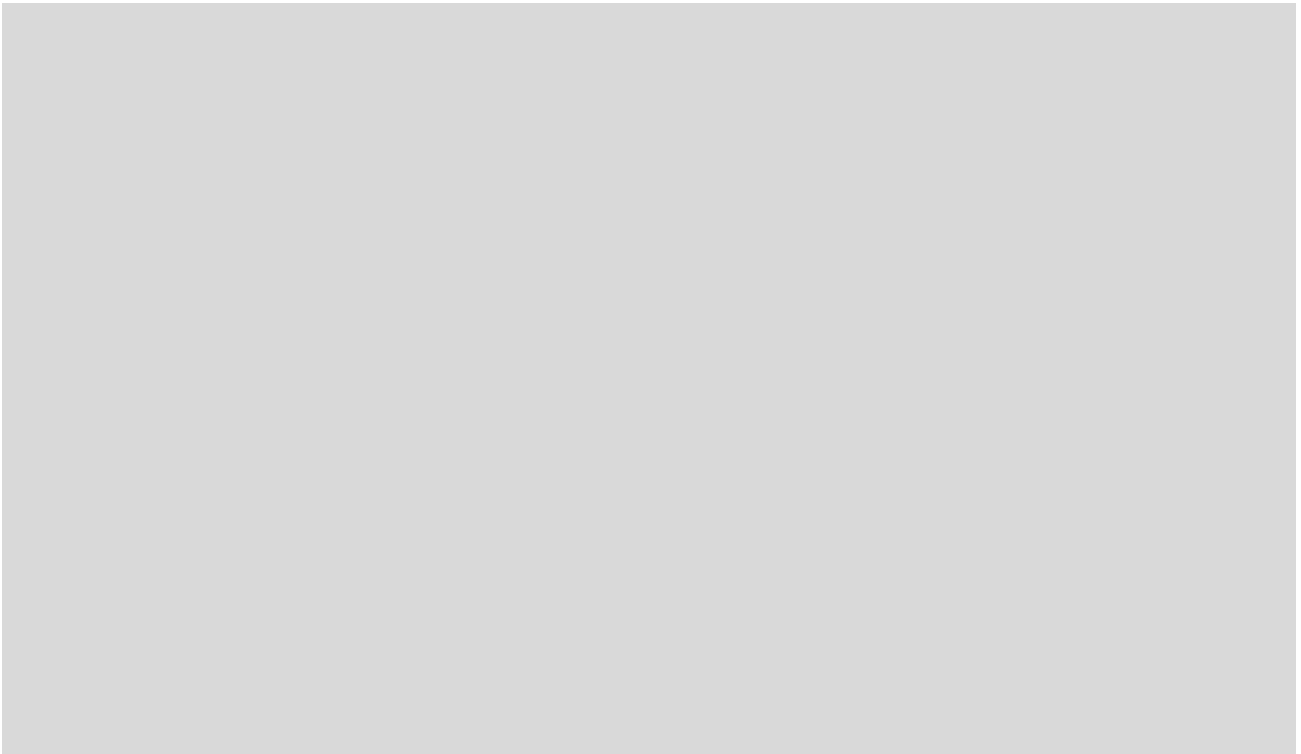
Warum möchtest du so wahrgenommen werden? Welche Erwartungen sind an diese Wahrnehmung geknüpft?






**Definiere nun deine wichtigsten Bedürfnisse:**

Was ist dir wichtig im Leben? Was brauchst du zum Glückhsein?

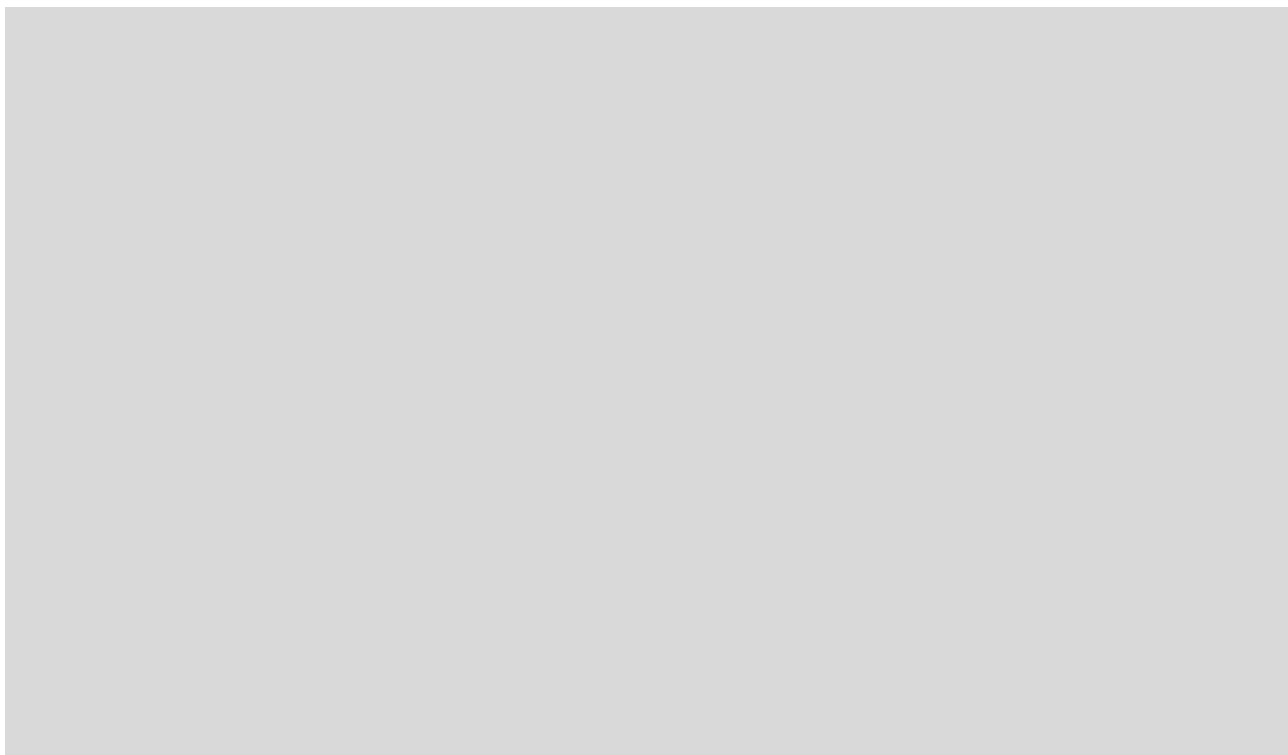


In welchen Situationen wirst du zum Bedürfniserfüller von anderen und warum?



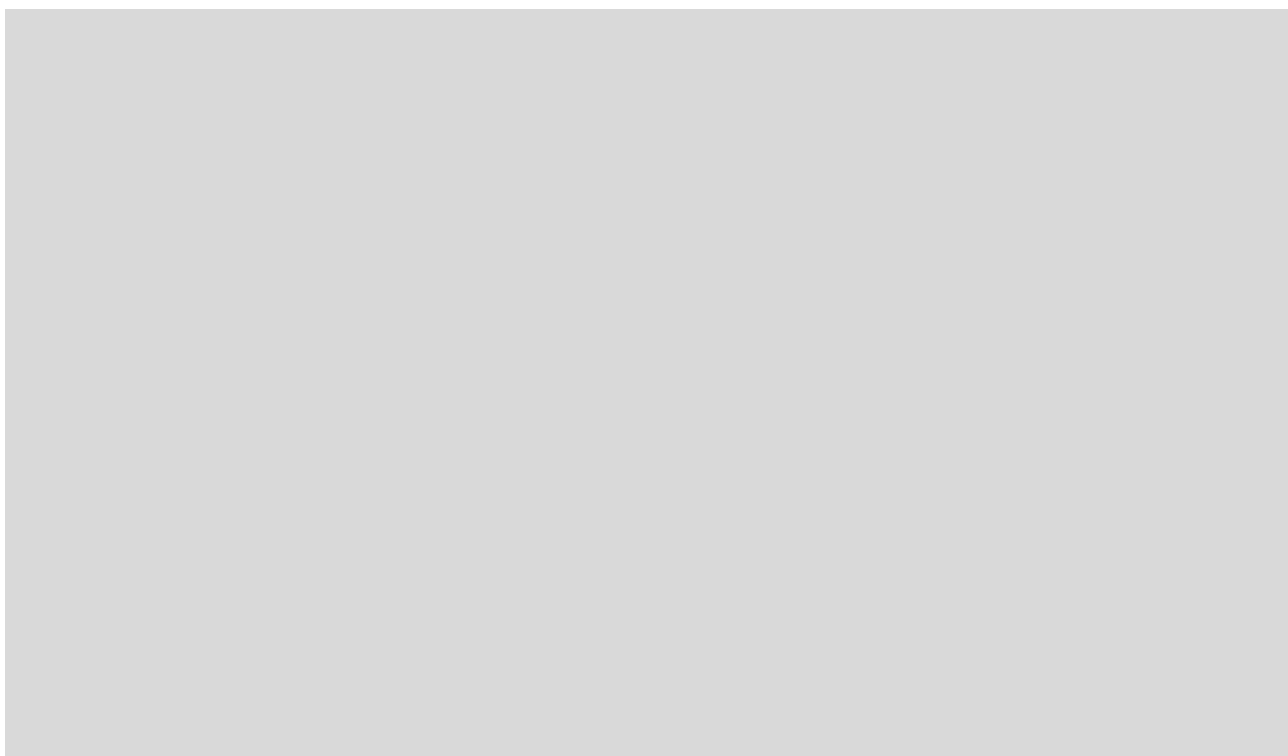
Was glaubst du erwarten andere Menschen konkret von dir?

Woran machst du dies fest?

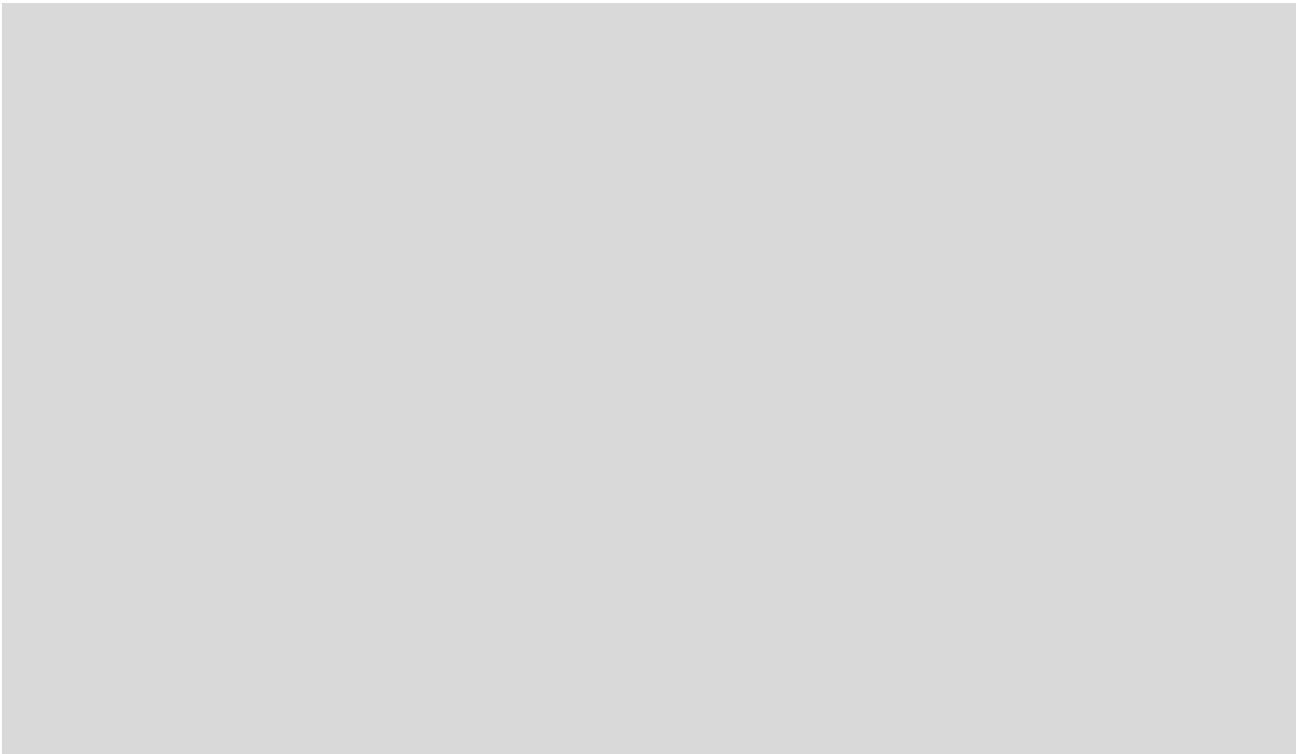


Was macht es mit dir, wenn du Erwartungen von anderen erfüllst?

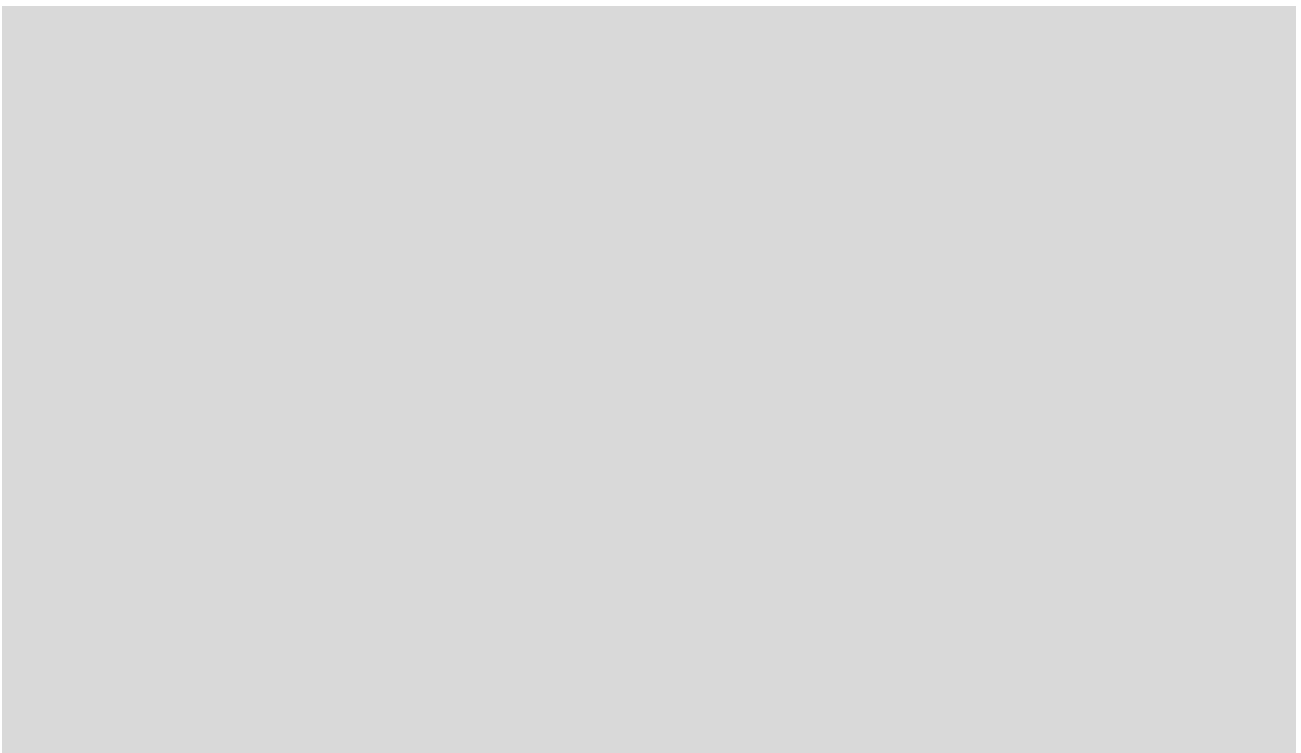
Wie fühlst du dich dabei?



Wie fühlst du dich, wenn du die vermeidlichen Erwartungen nicht erfüllst und warum?

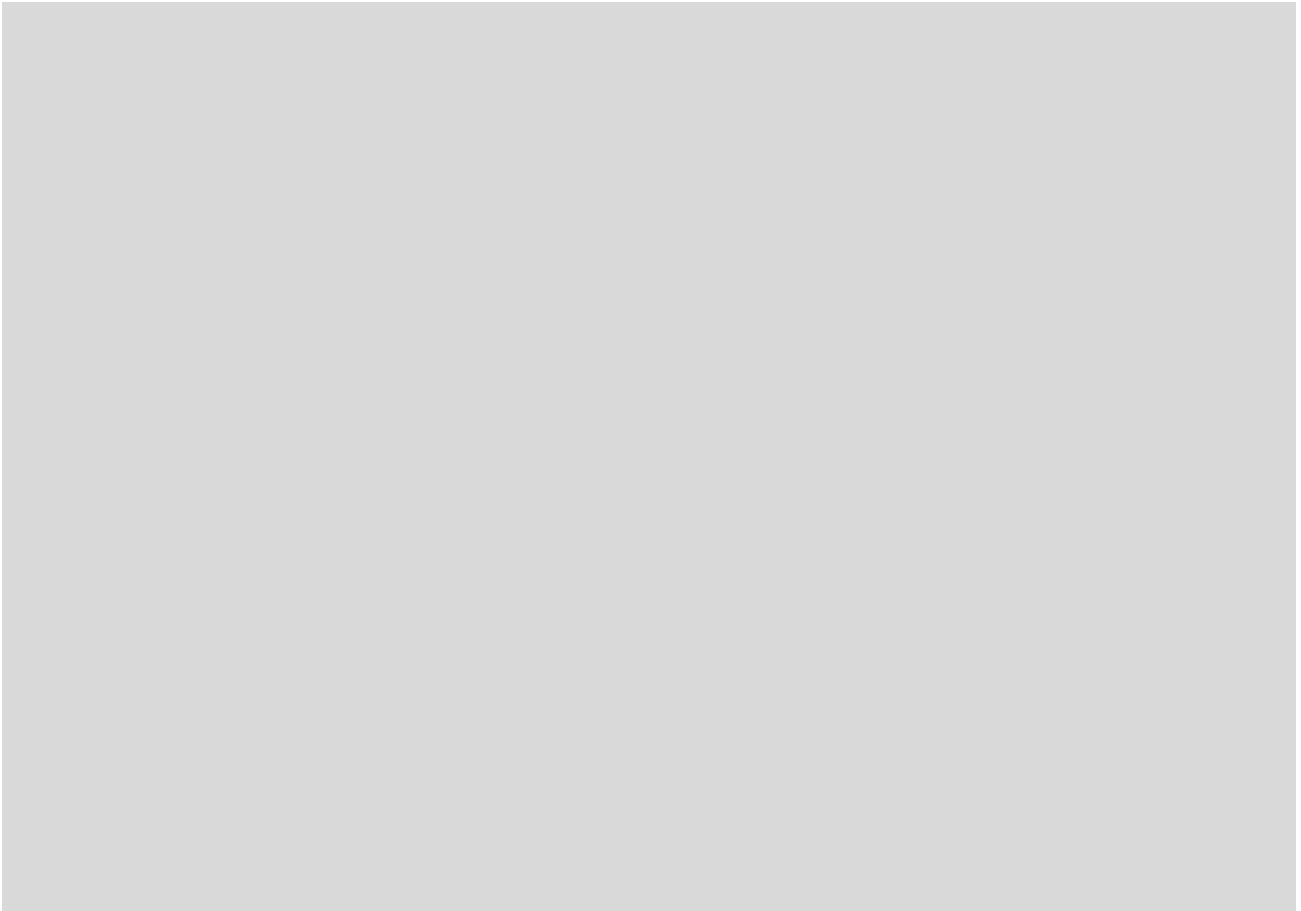


Welche dieser Erwartungen bringen dich selbst weiter und welche kosten dich lediglich Energie?

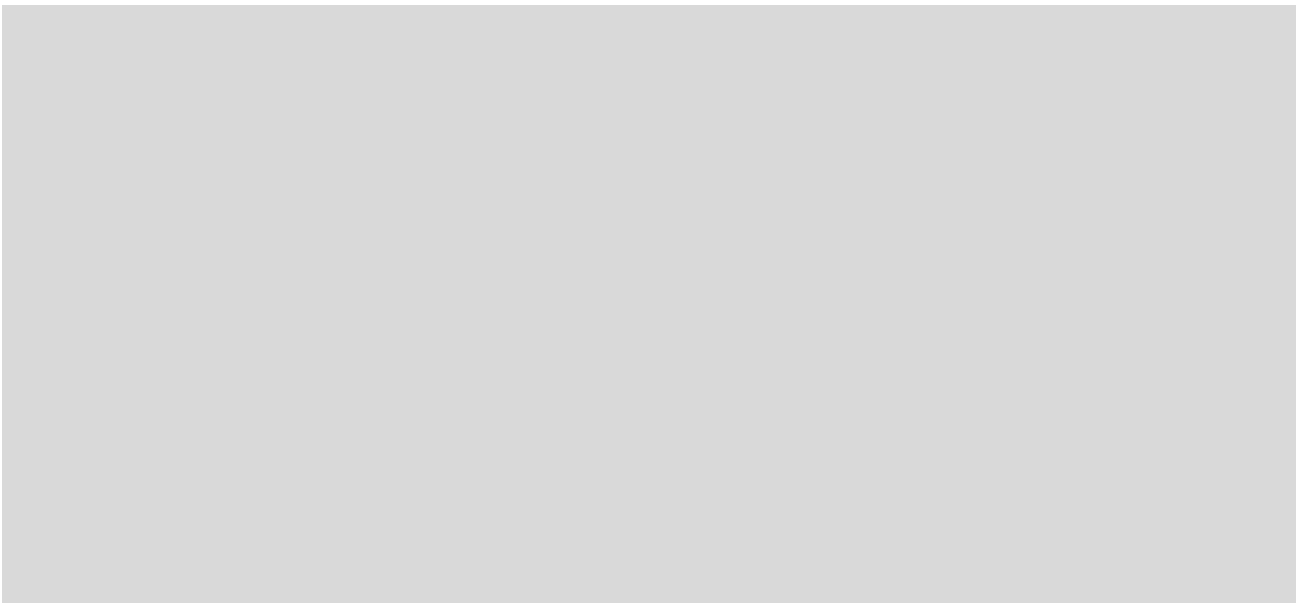


**Und nun zum wichtigsten Teil:**

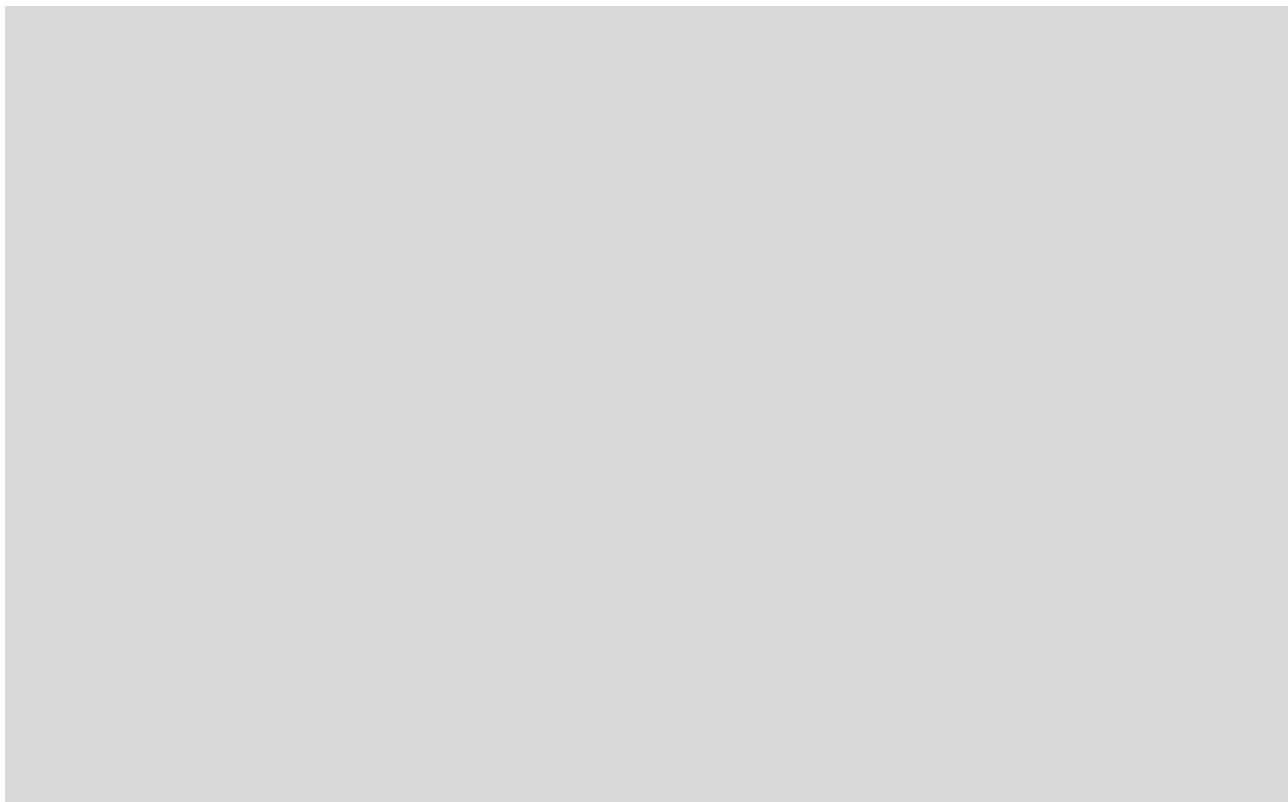
Welchen eigenen Anspruch hast du über die Jahre in dir gefestigt? Was erwartest du von deinem privaten und beruflichen Umfeld?



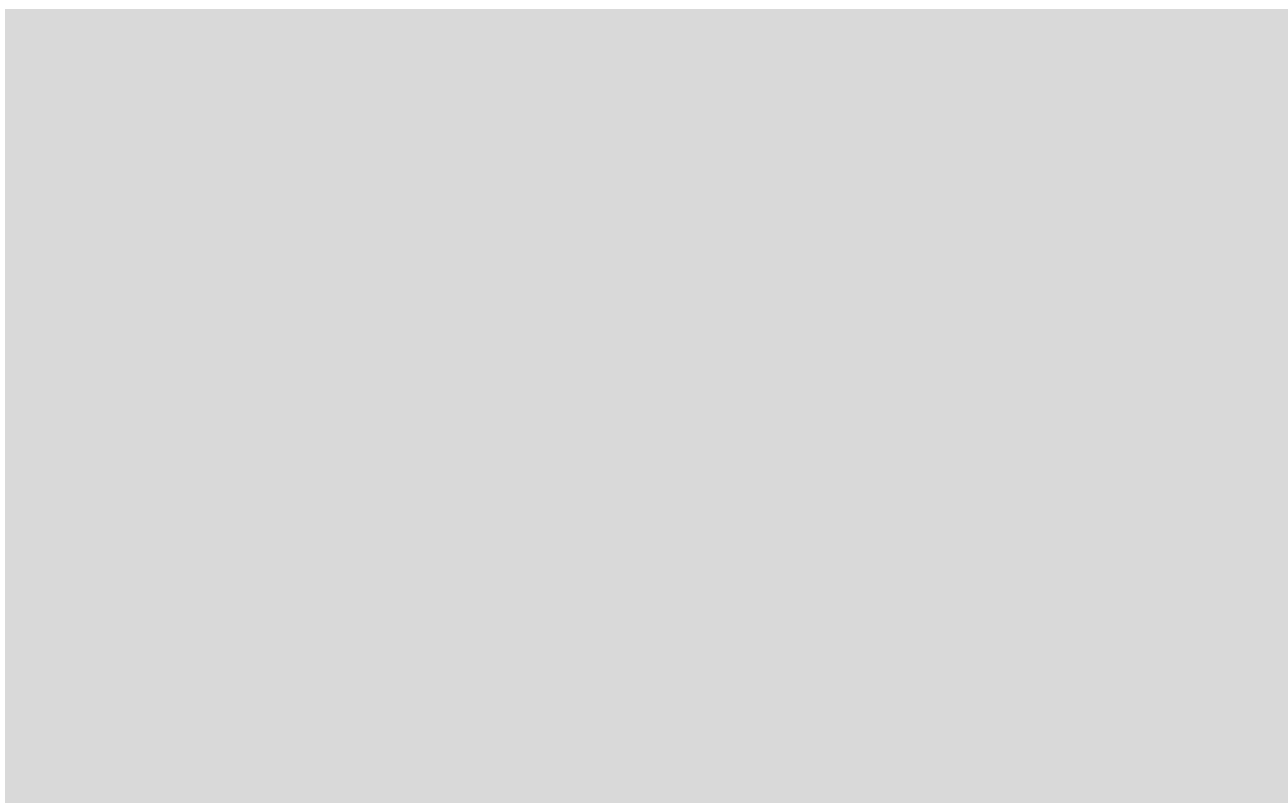
Was genau gibt dir dieses Erfüllen der eigenen Erwartungen?



Welche dieser Erwartungen darfst du für 2023 loslassen?



Was kannst du aktiv dafür tun, deine eigenen Erwartungen zu relativieren?



# DEINE GRENZEN

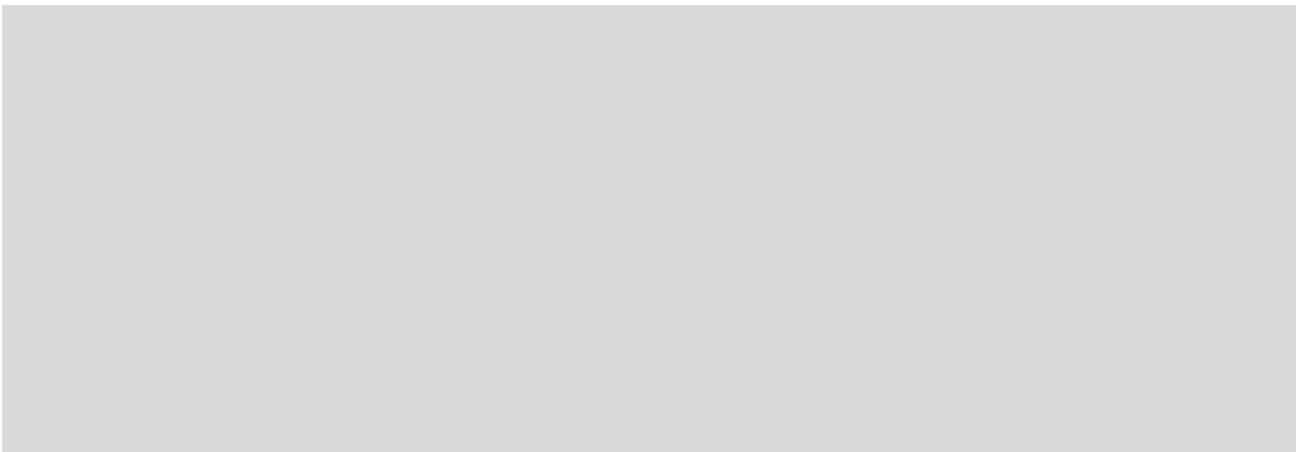
Um mit den Stärken deiner Perfektion spielen zu können, ist es wichtig, dass du DEINE eigenen Grenzen für dich definierst und diese im Nachgang auch lebst.

Du darfst lernen, deinem Körper und deinen Frühwarnsignalen zu vertrauen und dir erlauben, Entscheidungen FÜR DICH zu treffen.

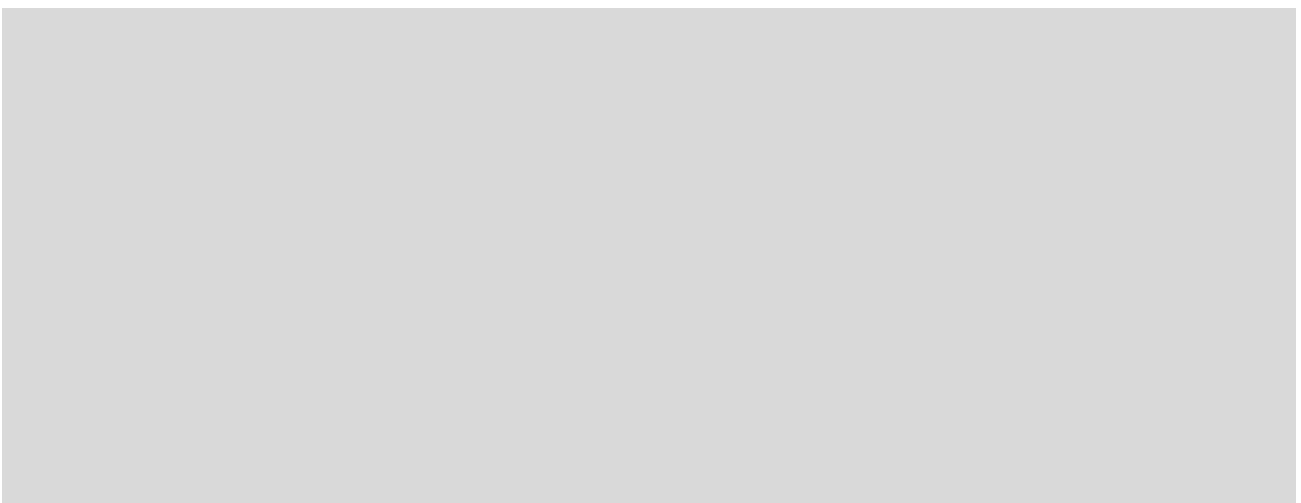
Ein NEIN zu einer Aufgabe, einem Verhalten, einem Termin ist immer ein JA zu dir selbst.

Wann genau fühlst du dich körperlich in deiner ganzen Kraft?

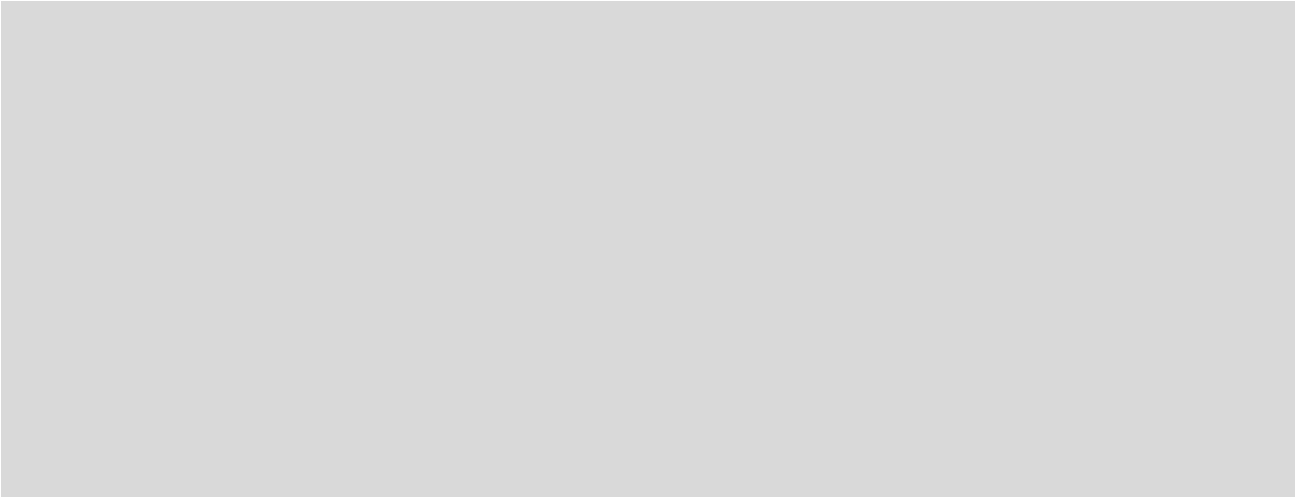
In welchen Momenten ist das genau?



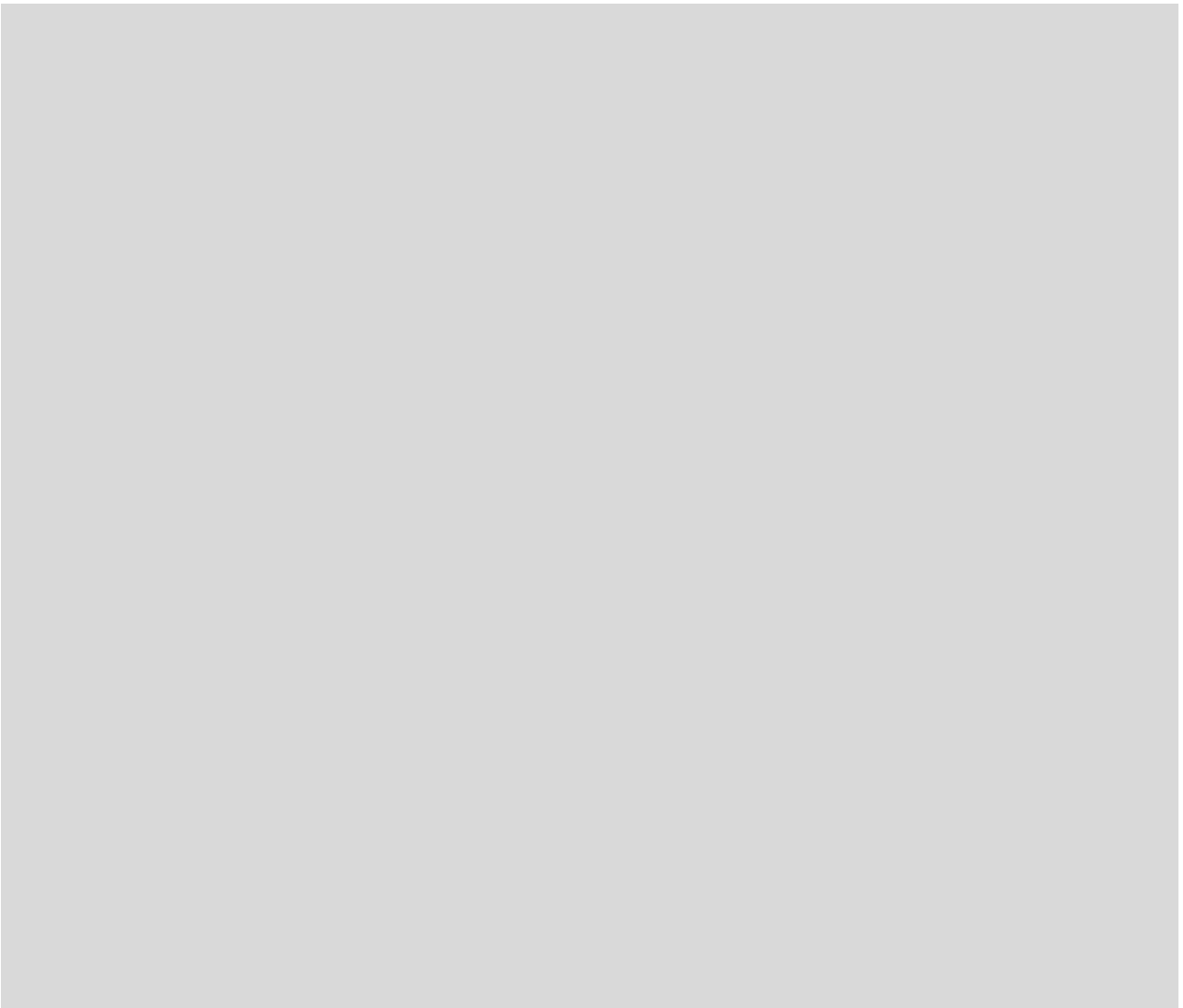
Wie macht es sich körperlich bemerkbar, wenn du Grenzen überschreitest?



In welchen Situationen fällt es dir schwer, gesunde Grenzen zu setzen?



Welche Grenzen möchtest du dir in Zukunft setzen?



# INNERER DRUCK/ DEINE INTUITION

Wir Perfektionistinnen sind Meisterinnen darin, uns durch unsere hohen Ansprüche einen enormen Druck zu machen!

## **Mache dir ab heute deinen Druck bewusst!**

Immer dann, wenn du merkst, dass dein Kopf wie Watte ist, wenn du der Zeit hinterher hinkst oder du Dinge erzwingst, stelle dir ab heute die Frage, welche Ursache der immense Druck gerade hat.

## **Mache dir bewusst, dass, wenn du vertraust, alles zur richtigen Zeit in dein Leben kommen wird!**

Raus aus dem Kopf, rein in dein Herz.  
Lerne es wieder auf deine Intuition zu hören!

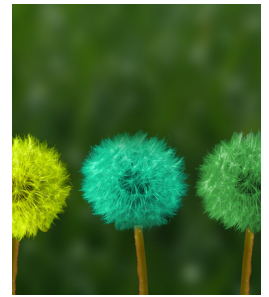
## **Deine Intuition fordert den Fokus auf dich!**

Bist du dauerhaft mit deiner Aufmerksamkeit im Außen, dann wird das Außen dich beeinflussen und über deine Zukunft entscheiden!



# deine Intuition

Beobachte diese Woche mal deine intuitiven Impulse und notiere dir diese:



Wann bist du in den letzten Monaten bewusst deiner Intuition gefolgt?  
Wie war das Ergebnis? Wie hast du dich gefühlt?

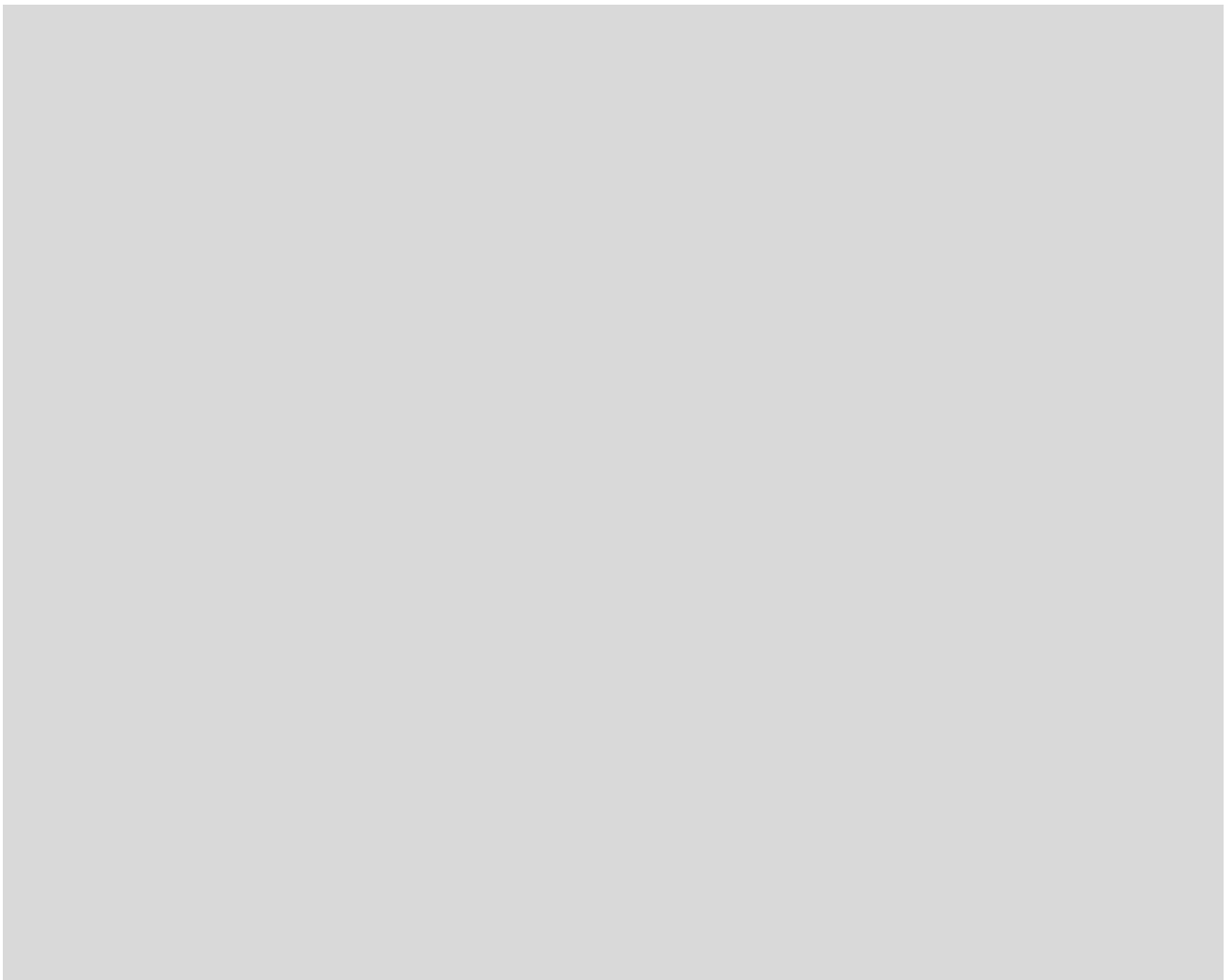
# PERFEKTION DEINE STÄRKE

Unsere Perfektion erfolgreich zu nutzen bedeutet, unseren inneren Kritiker die Macht zu entziehen.

Wir Perfektionistinnen tun alles, um Aufmerksamkeit und Anerkennung im Außen zu finden. Das Außen prägt uns hierdurch immens.

Werde dir in diesem Kapitel über deine Stärken und Schwächen bewusst und verstehe, was es braucht, um deine Perfektion erfolgreich auszuleben!

Wann genau bist du im Außen und lässt dich von deinem Umfeld lenken und beeinflussen? Wann bist um Vergleich mit anderen Menschen?



Was fällt dir besonders leicht? Worin bist du richtig gut?  
Was sind deine (perfekten) Stärken?

A large, empty gray rectangular area intended for the user to write their answers to the first question.

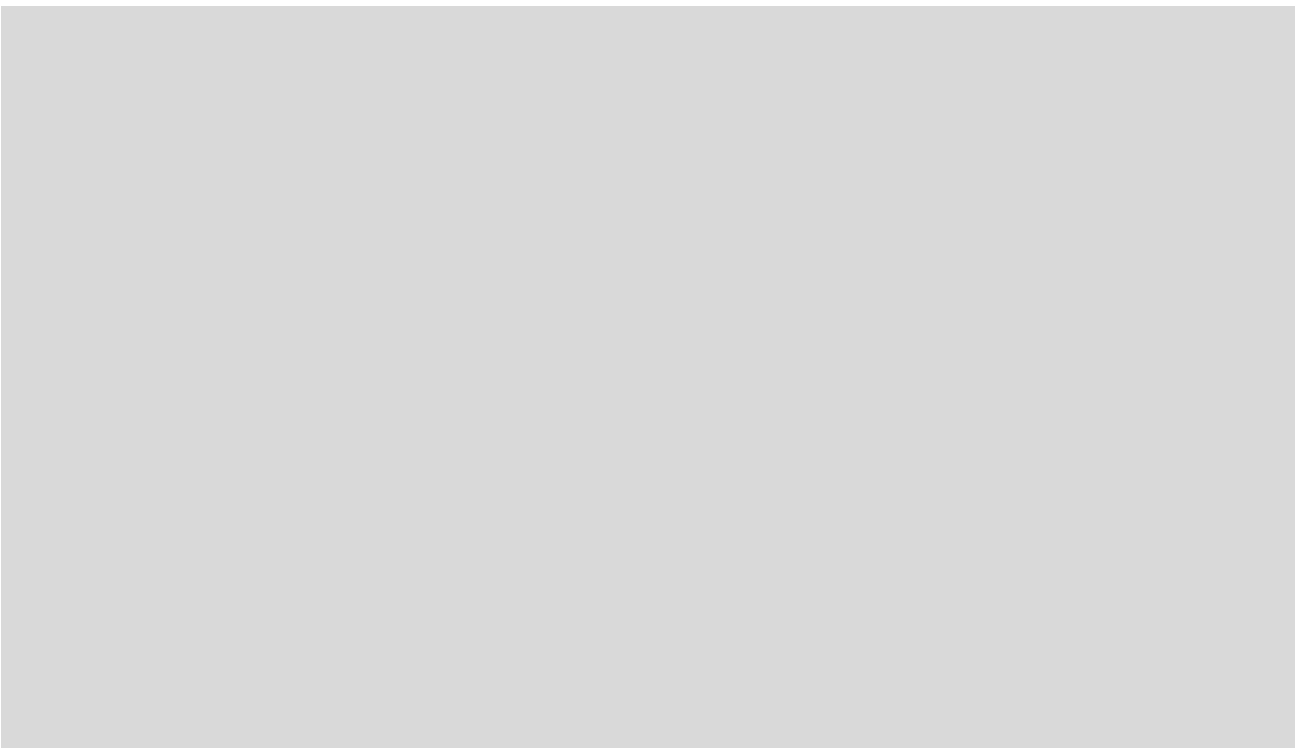
Was fällt dir besonders schwer? Wo liegen deine Schwächen?

A large, empty gray rectangular area intended for the user to write their answers to the second question.

Was bedeutet für dich perfekt sein? Wer setzt hierfür den Maßstab?



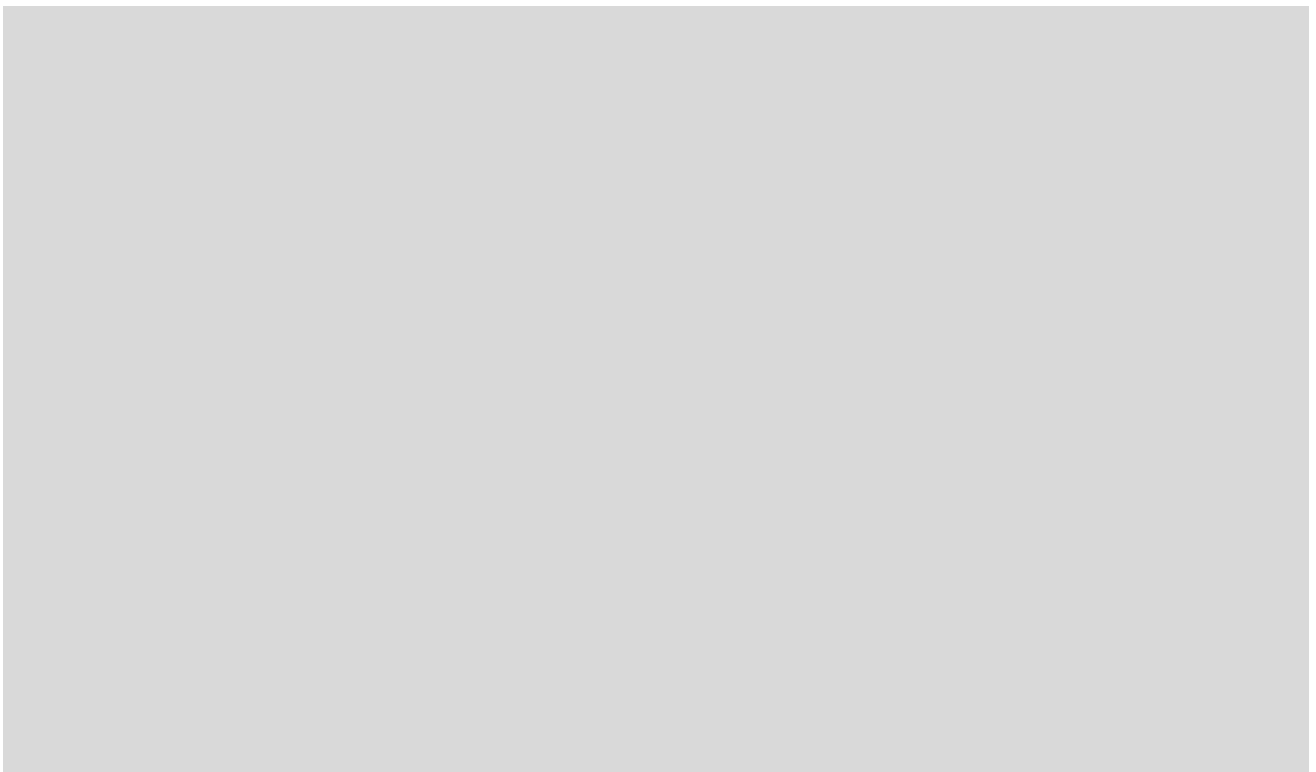
Welche bewussten Selbstzweifel schränken dich in deinem Leben ein? Woran liegen diese Selbstzweifel bzw. welche Erfahrungen haben dich zweifeln lassen?



Wie laut ist dein innerer Kritiker? Was erzählt dir dieser, was du nicht wagen sollst bzw. was du nicht kannst? Wie oft zeigt sich diese Stimme? Was fordert die Stimme?



Was hast du alles schon in deinem Leben geschafft?  
Mache deine Erfolge sichtbar!



# COPYRIGHT

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form - auch nicht auszugsweise- ohne schriftliche Zustimmung der Autorin reproduziert oder verarbeitet bzw. weitergegeben werden.

*Gudrun Lange*

COACH | MENTORIN