

Perfektionismus Übung: Durchschnittliches Idol

Thema: Mittelmäßigkeit

Art: Gegenbild

Beschreibung:

Gut“ wird oft gleichgesetzt mit mittelmäßig, was es unter dem Anspruch der Perfektion absolut zu vermeiden gilt. Das muss es aber nicht, wenn man ein Gefühl dafür bekommt, wie positiv Durchschnittlichkeit sein oder sich anfühlen kann.

Diese Strategie ist nicht als Dauerzustand, sondern als bewusster Alltagsbruch zu verstehen.

Beispiel

Morgens	Wie oft drückst du in der Früh auf Schlummern? Was machst du als erstes nach dem Aufstehen?
Tagsüber	Hast du eine To-Do-Liste? Wie ernst nimmst du diese? Wann fängst du damit an? Wie gehst du mit Pausen um? Was machst du in Pausen? Wie gestaltest du deine Freizeit? Kochst du selbst? Falls ja, wie viel Zeit investierst du dafür?
Abends	Wie viele Stunden schläfst du? Was beschäftigt dich vor dem Einschlafen?

Aufgabe:

Schritt 1:

Wähle eine Person aus deinem Umfeld aus, die du als durchschnittlich einstuft.

Name:

Schritt 2:

Gehe mit dieser Person in den Austausch, indem du Fragen dazu stellst, wie derjenige / diejenige seinen / ihren Alltag gestaltet, und dir die Antworten notierst.

Schritt 3:

Ahme basierend darauf die Person und dessen Alltag nach.

	Fragen	Antworten
Morgens		
Tagsüber		
Abends		
Allgemein		