Einfach mit Matze

Selbstfreundlicher werden

Weniger Perfektionsdruck im Alltag



Verstehen · Ausprobieren · Dranbleiben

Dein Start

Du formulierst realistische Maßstäbe, übst sachliches Fehlerfeedback und entwickelst freundlichere, glaubwürdige Selbstansprache.

Für wen: Erwachsene, die mit hohen eigenen Ansprüchen und harter Selbstkritik im gewöhnlichen Alltag konstruktiver umgehen möchten.

So arbeitest du: Lies eine Lektion, bearbeite die beiden Übungen zunächst selbst und vergleiche anschließend die Auswertungshilfe. Die Fallpersonen und Situationen sind erfunden. Deine persönlichen Antworten müssen nicht wie das Beispiel aussehen.

Plane etwa 15 bis 25 Minuten pro Lektion plus Zeit für eigene Alltagserprobung ein. Der 14-Tage-Plan ist ein flexibler Vorschlag. Du darfst Tage wiederholen oder pausieren. Die Zeitangabe ist keine Wirkungsgarantie.

Diese deutschsprachige Reihe vermittelt allgemeine Alltagshilfe und Selbstreflexion für Erwachsene. Sie ist keine Psychotherapie, Diagnostik, medizinische Behandlung oder individuelle Beratung. Es liegt keine externe psychologische Fachprüfung dieser Kurse vor. Es werden keine Heilung, bestimmte Symptomverbesserung oder Krankenkassenerstattung versprochen.

Alle Übungen sind freiwillig. Du kannst auslassen, verändern oder jederzeit aufhören. Beginne mit gewöhnlichen, wenig belastenden Beispielen; du musst keine traumatischen Erlebnisse aufschreiben. Bei Unbehagen orientiere dich im Raum und wähle eine andere Tätigkeit. Bei anhaltendem Leidensdruck oder deutlicher Einschränkung deines Alltags suche qualifizierte Unterstützung.

Ansprüche konkret erkennen

Hohe Ansprüche können Orientierung geben. Schwierig wird es, wenn der Maßstab unklar, unerreichbar oder für jede Aufgabe gleich streng ist. Notiere eine konkrete Aufgabe und die Bedingungen, unter denen du sie als ausreichend erledigt ansehen würdest. Trenne notwendige Qualität von zusätzlicher Verschönerung.

Es geht nicht darum, Verantwortung abzugeben. Bei sicherheitsrelevanten, beruflich vorgeschriebenen oder verbindlichen Anforderungen bleiben die Standards bestehen. Für eine private Nachricht braucht es jedoch meist nicht dieselbe Prüfung wie für eine wichtige Abrechnung. Frage dich: Wer erwartet was, und woran ist das erkennbar? Ein vermuteter Anspruch darf als Vermutung gekennzeichnet werden.

Beobachten | **Einen Schritt wählen** | **Erfahrung auswerten**

Fallbeispiel - eine mögliche Alltagssituation

Lea schreibt eine kurze Einladung fünfmal um. Es gibt keinen besonderen Anlass, der perfekte Formulierungen verlangt. Sie legt fest: Datum, Ort, Uhrzeit und freundlicher Ton müssen stimmen. Danach darf sie senden.

Jetzt selbst ausprobieren

Übung 1: Welche Kriterien braucht Leas Einladung wirklich?

Übung 2: Wähle eine harmlose Aufgabe und definiere ausreichend gute Qualität.

Mein kleinster nächster Schritt / passender Zeitpunkt

Vergleichen und übertragen

Übung 1: Orientierung für deine Antwort

Datum, Ort, Uhrzeit, verständlicher und respektvoller Ton. Weitere stilistische Optimierung ist optional.

Übung 2: Orientierung für deine Antwort

Nenne zwei bis vier beobachtbare Kriterien. Keine Qualitätsabsenkung bei Sicherheit oder verbindlichen Vorgaben.

Persönliche Antworten haben nicht immer eine einzige richtige Lösung. Prüfe: Ist mein Schritt konkret, freiwillig, sicher und innerhalb meiner tatsächlichen Möglichkeiten? Habe ich die Bedürfnisse und Verpflichtungen anderer berücksichtigt?

Was nehme ich mit? Was möchte ich an meiner Antwort ändern?

So geht es im vollständigen Kurs weiter

1. Ansprüche konkret erkennen

2. Beobachtung und Selbsturteil trennen

3. Mit Fehlern verantwortlich umgehen

4. Vergleiche in Kontext setzen

5. Bedürfnisse und Grenzen berücksichtigen

6. Ein kleines Experiment wagen

Enthalten: 6 Lektionen, 14 Übungen inklusive Abschlussaufgaben, ausfüllbares Arbeitsbuch, 14-Tage-Praxisplan und Offline-Praxisbegleiter. Keine Videos oder persönliche Beratung.

Diese deutschsprachige Reihe vermittelt allgemeine Alltagshilfe und Selbstreflexion für Erwachsene. Sie ist keine Psychotherapie, Diagnostik, medizinische Behandlung oder individuelle Beratung. Es liegt keine externe psychologische Fachprüfung dieser Kurse vor. Es werden keine Heilung, bestimmte Symptomverbesserung oder Krankenkassenerstattung versprochen.