

# Mindset - Hero

Umdenken statt diäten

## Kannst du dir verzeihen?

An einigen Tagen habe ich es bereits angesprochen, dass es unglaublich wichtig ist, verzeihen zu können. Insbesondere sich selber.

Wir sind Meister darin anderen zu vergeben, aber uns selber gängeln wir wo wir nur können. Sei es, weil wir das Essen nicht unter ‚Kontrolle‘ haben, sei es, weil wir wieder einmal nicht perfekt waren oder wie wieder einmal zu unachtsam waren.

### Das nicht verzeihen macht etwas mit dir!

Energetisch und auch körperlich wirst du von der Entscheidung, dir deine kleinen Fehler nicht zu verzeihen, sofort beeinflusst. Dein Perfektionismus raubt dir deine Energie, du ärgerst dich über dich selber und der Mindfuck in deinem Kopf kommt auf Hochtouren und gibt jedem einzelnen deiner inneren Glaubenssätze recht. Stell dir hier einmal die Frage: *Ist es das was du wirklich willst? Willst du wirklich immer das Gefühl haben, nicht gut genug zu sein?*

### Was solltest du also tun und was ist deine Aufgabe für heute?

Der Schlüssel dazu ist dir ganz bewusst zu erlauben Fehler zu machen und zwar in allen Lebensbereichen, die dir einfallen. Sei es, dass du dir erlaubst Heißhunger zu haben oder dass du nicht jedes Projekt absolut perfekt zu Ende bringen kannst.

Es geht nicht darum, dass du deine Qualitätsansprüche senkst, sondern eher darum, dass du akzeptierst, dass du nicht Fehlerfrei bist und es manchmal auch reicht „gut“ statt „perfekt“ zu sein. Das nimmt dir jede Menge Druck von den Schultern und schafft dir eine neue Freiheit.

Darum genieße deine heutigen Aufgaben. Sei ehrlich zu dir und erlaube dir auch einmal unperfekt zu sein.





# *Mindset - Hero*

Umdenken statt diäten

**In welchen Bereichen kann ich mir erlauben unperfekt zu sein und Fehler zu machen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Welche Gefühle kommen in dir hoch, wenn du dir sagst: „Ich erlaube mir, dass ....“**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---