

Overthinking stoppen

Perfektionismus entlarven, Gedankenkreise durchbrechen und „gut genug“ als Stärke erkennen

Bezug: Kapitel 16 – Der Perfektionismus-Fluch

Dauer: 15-20 Minuten

Was Sie brauchen: Einen ruhigen Moment. Stift. Ehrlichkeit.

Ziel: Sie erkennen den Unterschied zwischen Exzellenz und Perfektion, identifizieren Ihre Overthinking-Muster und lernen die Piloten-Regel.

Exzellenz: Das Beste unter gegebenen Umständen. Akzeptiert Grenzen.

Perfektion: Akzeptiert keine Grenzen → führt zu Stillstand.

PERFEKTIONISMUS-DIAGNOSE

Aussage	1	2	3	4	5
P1 Ich überarbeite Dokumente mehrfach, obwohl sie nach dem ersten Durchgang fertig wären.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P2 Ich verzögere Abgaben, weil „noch etwas fehlt“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P3 Mein Chef/meine Kollegen bemerken die zusätzliche Arbeit meist nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P4 Ich kann schlecht delegieren, weil andere es „nicht richtig“ machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P5 Ich suche nach dem einen verbleibenden Fehler, statt das Ergebnis zu nutzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Σ P: ____

OVERTHINKING-ERKENNUNG

Der 30 Minuten Test:

Habe ich nach 30 Minuten etwas NEUES gedacht? Oder wiederhole ich mich?

Nachdenken: Linear. Von A nach B. Am Ende: neue Erkenntnis.

Overthinking: Zirkulär. Von A zurück zu A. Am Ende: mehr Angst, weniger Energie.

REFLEXION

„Erfüllt es seinen Zweck?“ Ja oder Nein? Nicht „Könnte es besser sein?“ (die Antwort ist immer Ja).

Wo verwechseln Sie diese beiden Fragen?

Wo könnten Sie schneller eine „80% Version“ liefern?

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Die 48 Stunden Regel

Jede Erkenntnis, die nicht innerhalb von 48 Stunden in eine Handlung mündet, verfliegt. Das ist keine Motivation, das ist Neurobiologie.

Mein konkreter nächster Schritt:

Bis wann: _____ **Was genau:** _____

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Simon, H.A. (1957). Satisficing: „Gut genug“ als rationale Strategie. Nobelpreis 1978.

Pareto-Prinzip: 20% der Arbeit = 80% des Ergebnisses.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). Rumination: Zirkuläres Grübeln unter Stress.

Hinweis: Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT – Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der Selbstreflexion).