

# Anspruch und Selbstzweifel

Beitrag von „Krabappel“ vom 2. November 2018 16:41

## Zitat von Nachgedacht

.. Ist es normal, dass man von vielen Dingen noch nie etwas gehört hat? ..

was nutzen dir Erfahrungswerte? Wenn die Hälfte sagte: "kenne ich auch" und die andere Hälfte: "nö, ich wusste immer schon alles". Wie bringt dich das weiter? Bereite dich doch einfach auf jedes Seminar vor und lies die angegebenen Bücher. Als Politikwissenschaftler vielleicht noch ab und an Zeitung 😊 Mehr verlangt niemand.

## Zitat von Nachgedacht

...Und vielleicht am Wichtigsten: Wie komme ich von diesem ewigen Perfektionismus weg? ...

Da kann ein Therapeut sicher besser helfen. Wenn dich dennoch Laienmeinungen interessieren: übe dich regelmäßig in Meditation. Kann man z.B. in Buddhistischen Zentren erlernen oder in teuren MBSR-Kursen und natürlich zu Hause jeden Tag trainieren. Nimm zunehmend wahr und bewerte nicht. "Die anderen" sind cool, redegewandt, schlau und witzig? Okay. Ich fühle mich dabei minderwertig, ungebildet, nicht schlagfertig? aha. Und jetzt gehe ich Mittach kochen. Das klingt jetzt etwas profan hier in 3 Sätzen hingeschrieben, aber Meditation ist wirklich ein fantastisches (und übrigens durchaus wissenschaftlich erwiesen hilfreiches) Mittel, um mit sich und seinem Leben klarzukommen. Je konkreter du lernst, wahrzunehmen, nicht zu bewerten und keine Änderung herbeizuwünschen, desto mehr kann Änderung stattfinden. Das hilft auch bei chronischen Schmerzen, Übergewicht und anderen Leiden, bei Ängsten aber besonders gut 😊😊