



Entdecke unsere
Informationen zu
mentaler Stärke:
[www.bosch-
bkk.de/mental](http://www.bosch-bkk.de/mental)

Immer perfekt?

Ein übertriebener Drang nach Perfektionismus kann chronischen Stress auslösen. Deshalb ist ein gesunder Umgang mit diesem Thema in Alltag und Beruf wichtig.

Auf die persönlichen Grenzen achten

Höchstleistungen abliefern zu wollen, ist an sich nichts Schlechtes. Ein unbedingtes Streben nach Fehlerlosigkeit und Perfektion in nahezu jeder Situation kann auf Dauer jedoch zu vielfältigen psychischen Belastungen führen.

Eigenes Verhalten hinterfragen

Um potenziell destruktive Verhaltensweisen an sich selbst zu erkennen, hilft es, die eigenen Handlungen, den aus der jeweiligen Situation versprochenen Nutzen und mögliche Konsequenzen zu hinterfragen. Ziele sollten realistisch sein.

Stärken erkennen und dankbar sein

Jeder Mensch hat individuelle Stärken und Schwächen. Anstelle sich ständig mit seinen Mitmenschen zu vergleichen, sollte man sich auf das konzentrieren, was man selbst besonders gut kann und Spaß macht. Erlebte Erfolge und der Gedanke an positive Eigenschaften führt zu mehr Selbstliebe und Dankbarkeit.

Sich annehmen lernen

Akzeptiere Dich als Menschen mit Ecken und Kanten. Die eigenen Fehler und Schwächen zuzugeben und diese mit Geduld, Toleranz und Humor anzunehmen, kann von Selbstzweifeln befreien – und führt Dich zu mehr Gelassenheit, Freude, Spontaneität und Kreativität.