



# Mein Erfolg

Aktion

GRATIS

Einschreibung  
bis 12.03.2023

Du sparst 38,-

Marie-Therese Assad,  
minus 15,8 kg

Elisabeth Assad,  
minus 17,4 kg

Helene Helwein,  
minus 23,5 kg

# FIT & GESUND

in jedem Alter

## Schlank & gut versorgt in jeder Lebensphase

Mit zunehmendem Alter ändert sich auch unser Essverhalten: Wir verraten dir, worauf du achten solltest.

## Weniger Kalorien bei vollem Genuss

Kochen mit **PersonalPoints™**:  
Fünf tolle Rezepte aus dem neuen  
WW Kochbuch „Die leichte Vielfalt“.

## Individuelles Training: Varianten für jeden Typ

Leicht, mittel oder schwierig? Unser  
Trainer zeigt dir Übungsvarianten  
für jedes Fitness-Level.

# RAUS AUS DER „PERFEKTION

Unser Streben nach Exzellenz treibt uns bis zur Erschöpfung. Und immer wieder geraten wir in Muster, die uns nachweislich nicht guttun. Hohe Ansprüche werden im Privaten wie auch in der Berufswelt als Standard definiert. Der klare Verlierer bei diesem gefährlichen Spiel: unsere Seele.

Ingrid laufen die Tränen über die Wangen, als sie realisiert und reflektiert, was sie dieser ständige Drang nach dem „Perfektsein“ kostet. Es war ein heilsamer Schock für sie, zu erkennen, welchen Aufwand es bedeutet, immer glänzen zu wollen. Versteht mich nicht falsch, der Wunsch nach Selbstverbesserung gehört zum menschlichen Wesenskern und ist ein wichtiger Motor für Entwicklung und Fortschritt. Dass Menschen von sich aus Bestleistungen erwarten, ist in vielen Berufen existenziell. Wir sind sogar darauf angewiesen, dass der Herzchirurg seinen Job mit höchster Sorgfalt ausführt. Wenn die hohen Ansprüche an sich selbst sich allerdings verselbstständigen und gefühlt außer Kontrolle geraten, dann wird es schwierig.

## Woher kommt unser Drang, perfekt sein zu „müssen“?

Nils Spitzer, forschender Psychologe und Psychotherapeut, beschreibt mögliche Ursachen für „krankmachenden Perfektionismus“: Man hat zum Beispiel große Angst davor, Fehler zu machen (in der Fachsprache heißt das „Fehlersensibilität“). Dazu kommen hohe Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit, eine Fixierung aufs „Nicht-Gelungene“, Angst vor negativen Konsequenzen sowie eine extreme Bindung des eigenen Selbstwerts an Erfolg, Anerkennung und Leistung. Motto: Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste. Vereinzelt gibt es Hinweise auf genetische Einflüsse,

viel häufiger jedoch gilt das Umfeld, in dem man sozialisiert wurde, als Wurzel dieses destruktiven Verhaltens. Das bedeutet: Schon die Eltern vermitteln ihren Kindern das Gefühl, nur dann liebenswert und wertvoll zu sein, wenn sie genug leisten.

Menschen, die sich in dieser Negativschleife befinden, können sich nicht damit trösten, dass nur eine vereinzelt Sache nicht optimal gelaufen ist – wie zum Beispiel, dass die Kilos diese Woche einmal nicht so stark gepurzelt sind wie in den letzten Wochen. Nein, sie sehen sich als Totalversager.

## Eine Woche wie aus dem Bilderbuch

Ich rate dir zu folgendem Selbst-Experiment: Versuch einmal, eine Woche lang wirklich alles auf perfekte Art und Weise zu erledigen. Die Gewichtsabnahme, den Job, die Beziehung, die Familie – einfach alles perfekt zu meistern. Schreib bitte alles auf und mach dir am Ende des Tages Notizen, was genau du gemacht hast, wie es dir gelungen ist und wie du dich gefühlt hast. Nach dieser Woche besprich deine Erkenntnisse mit einer Person, die dir sehr nahesteht. Und stell dir selbst die Fragen: Wie war das? Gab es Nachteile? Empfinde ich es als lohnens- und erstrebenswert, so zu leben? Was lasse ich durch die starren Ansprüche

**Mag. Claudia Schwinghammer, MA**  
Psychologin und  
Psychotherapeutin  
claudia.schwinghammer@  
mental-health.wien  
www.mental-health.wien



# ISMUS- FALLE“

alles liegen, was mir eigentlich guttun würde? Wofür habe ich dadurch keine Zeit? Was verpasse ich in meinem Leben?

Wichtig ist, ins Spüren zu kommen und zu erkennen, was dieser Dauerdruck und Dauerstress mit deiner Seele und mit deinem Körper macht. Bei Ingrid führte dieses Experiment zu wichtigen Aha-Erlebnissen. Sie erkannte, dass es auch genug ist, eine E-Mail vor dem Abschicken nur einmal zu lesen oder auch einmal etwas an andere zu delegieren. Ihr wurde klar, dass sie abends nicht wie sonst völlig erledigt war, sondern wieder Kraft und Lust hatte, etwas zu unternehmen.

## **Leistung allein ist kein Garant für ein glückliches Leben!**

Ich möchte dir noch ein paar Gedanken auf den Weg zu deinem Zielgewicht mitgeben, die im ersten Moment womöglich paradox erscheinen, die dein System aber auf magische Art und Weise entspannen können.

- Du bist nicht deine Leistung. Du bist du. Lockere deine Ansprüche und verabschiede dich bitte von dieser „Alles-oder-nichts-Idee“ – entweder ich bin diese Woche wieder ein Kilo leichter oder ich kann es gleich mit dem Abnehmen sein lassen.

## **Perfektionismus ist der größte Feind innerer Zufriedenheit.**

- Zufrieden und in Balance. Die bestbezahlte Arbeitsstelle, der attraktivste Mann, der beste Sex, das begabteste Kind – oft ist die Suche nach dem Optimum nicht die einzige Strategie. Freu dich über deine Erfolge, über das, was dir gelungen ist, und verabschiede dich von diesem 150-Prozent-Anspruch. Wichtig ist, dass du dranbleibst und an dich und deinen Weg glaubst.

- Wie definiere ich ein Versagen? Zugegeben, diese Woche lief vielleicht nicht so, wie du dir das vorgestellt hast. Aber bist du deshalb

falsch? Ganz und gar nicht! Du bist nicht dein Misserfolg. Stell dir immer die Frage, was du daraus lernen kannst, und nutze die WW Gruppe als Ressource, um auch über Misserfolge zu sprechen. Das macht dich menschlich und nahbar.

- Geh mit dir liebevoll um und hör auf, dich mit anderen zu vergleichen! Es wird immer Kursteilnehmer geben, die schneller abnehmen, die dir attraktiver erscheinen, die offensichtlich alles wunderbar unter einen Hut bekommen. Das hat nichts mit dir zu tun! Erstens weißt du nicht, was hinter den Kulissen los ist, und zweitens ist jede Person einzigartig. Fokussiere dich auf dich und nicht auf die Erwartungen der anderen. Du bist du und du bist wertvoll, wie du bist!