

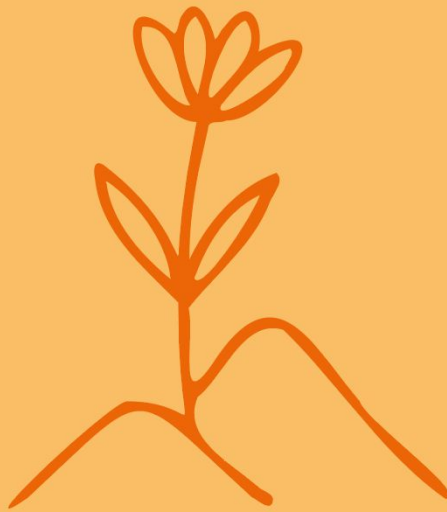
Urheberrechtlich geschütztes Material

Lydia Plasson

ECHT!

Nicht perfekt

Wie du mutig und entschlossen lernst,
deine Träume zu leben.



Vorwort von
Hermann
Scherer

Übersetzt aus dem englischen Original
„Real – not perfect“

KORDONI

Lydia Plasson

ECHT!

Nicht perfekt

Wie du mutig und entschlossen lernst,
deine Träume zu leben.

Impressum

Echt! Nicht perfekt. Copyright 2025

© Kordoni Marketing und Multimedia Verlag, Lydia Plasson | Erste Auflage

Herausgeber. Kordoni Marketing und Multimedia Verlag | Verlautenheidener
Str. 113 | 52080 Aachen | Germany | www.kordoni.de | info@kordoni.de |
Argyroula Wilke

Autor. Lydia Plasson | www.lydiaplasson.de

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla |
Patrick Jung | Soneyaa Uthayakumar

Fotograf. Frau Ivonne Vogelaar

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis. Die Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autoren und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autoren bzw. des Herausgebers und seiner Beauftragten für eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte oder abweichende Ergebnisse sowie für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Überführung in andere Darstellungsformen, anderweitige Nutzungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wir behalten uns die Nutzung der Inhalte für Text und Data Mining im Sinne

von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne entgegengenommen unter support@kordoni.de.

Printed for you with love ❤️



ISBN Hardcover: 978-3-96945-339-1



ISBN Softcover: 978-3-96945-340-7



ISBN Audio-Book: 978-3-96945-341-4



ISBN E-Book: 978-3-96945-342-1



Kontakt & Bestellung.

www.kordoni.de/lydia-plasson1



Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Hermann Scherer	15
Vorwort von Katja Kaden	19
Vorwort von Jürgen Wilke	23
Januar – Neustart mit Augenrollen erlaubt	27
Neujahrsvorsätze: Fluch, Chance oder überbewertet?	28
Erstmal durchatmen – hör auf dich selbst.....	29
Null Bock, na und? – Wenn Motivation Mangelware ist.....	30
Perfektionismus ade – Fehler ausdrücklich erlaubt.....	32
Authentizität statt Optimierungswahn.....	35
Selbstfürsorge statt Leistungsdruck.....	38
Kleine Schritte – dein leichter Neustart	41
Reflexionsfragen	44
Februar: Herz oder Kopf?	47
Wenn das Herz das Kommando übernimmt.....	49
Kopf einschalten – wann die Vernunft dich rettet	51
Hör auf deinen Bauch: Intuition als bester Freund	53
Mut, dem Herzen zu folgen – auch wenn der Kopf meckert.....	56
Bereust du noch oder lebst du schon?	58
Herz und Verstand: Vom Streitpaar zum Traumpaar.....	60
Reflexionsfragen	63
März – Frühjahrsputz für den Selbstwert	67
Entrümpeln im Kopf: Lass alte Überzeugungen los.....	68
Schluss mit dem falschen Ja: Sag Nein ohne Schuldgefühle.....	69
Schick den inneren Kritiker in die Frühlingspause.....	71
Verzeih dir selbst: Entrümpel alte Schuld und Groll.....	72
Tschüss, alte Muster: Was dir einst half, darf gehen.....	74
Frühjahrsputz im Umfeld: Umgang mit Energieräubern	76

Glänze weiter: Halte deinen neuen Selbstwert sauber	78
Reflexionsfragen	80

April - Erlaube dir, nicht perfekt zu sein	87
Perfekt sein – für wen eigentlich?	88
Perfektion ist kein Schutzschild vor dem echten Leben	90
Schluss mit dem Vergleichs-Wahnsinn	91
Stell dir vor: Einen Tag lang einfach gut genug	93
Sei deine eigene beste Freundin	95
Wenn etwas schiefgeht und doch richtig gut wird	96
Deine Macken machen dich liebenswert.....	99
Unperfekt perfekt – dein neues Lebensmotto.....	100
Reflexionsfragen	103

Mai - Selbstzweifel pflanzen keine Blumen	107
Die Stimme, die dich klein hält	108
Keine Kaffeepause für die innere Kritikerin	109
Was würdest du tun, wenn du keine Zweifel hättest?	110
Applaus für dich selbst: Feier deine Stärken.....	112
Unsicher? Mach es erst recht!	114
Bootcamp zum Traumjob	116
Abenteuer Finnland – Ich zeig’ euch allen!.....	118
Raus aus dem Zweifelsumpf: So besiegt du deine innere Kritikerin	120
Zeit, deine eigenen Blumen zu pflanzen.....	122
Reflexionsfragen	124

Juni - Nein sagen ist auch Selbstfürsorge	129
Warum wir so oft „Ja“ sagen, obwohl wir „Nein“ meinen.....	130
Grenzen setzen: Mit wem es am schwierigsten ist.....	132
Gesundes Nein vs. halbherziges Ja: Dein Körper kennt den Unterschied.....	134
Was du gewinnst, wenn du ehrlich „Nein“ sagst.....	137
Mein befreiendstes „Nein“: Eine persönliche Geschichte	139

Trau dich – die Welt geht nicht unter	141
Reflexionsfragen	144
 Juli - Lass mal das Leben rein	 149
Die besten Dinge passieren ohne Plan	151
Kontrolle loslassen, Leichtigkeit zulassen.....	154
Kleine Schritte ins Vertrauen	157
Wie ich lernte, loszulassen – und in Südfrankreich landete.....	159
Vertrauen ist das neue Planen	161
Reflexionsfragen	164
 August - Du darfst Pause machen – auch wenn niemand klatscht	 169
Wertvoll vs. nützlich – kennst du den Unterschied?	170
Echte Erholung – wenn die To-Do-Liste die Klappe hält.....	173
Mit zusammengebrochenen Zähnen ins Burnout.....	174
Achtsamkeit statt Ackern – heute geht’s auch anders.....	176
Erfüllende Pausen: Vom Ostsee-Trip bis zum faulen Sofa-Tag	180
Gönn dir Pausen – du hast es dir verdient (auch ohne Applaus)	182
Reflexionsfragen	184
 September - Wenn Plan A nervt, nimm Plan „Ich“.	
Wessen Leben lebst du?	189
Los, trau dich. Wenn nicht jetzt, wann dann?	191
Was würdest du tun, wenn du mutig wärst?.....	191
Über Bord mit alten Vorstellungen!	193
Hör endlich auf, dich selbst zu überhören	196
Lieber echt als perfekt	200
Reflexionsfragen	203
 Oktober - Mut steht dir gut – auch im Alltag	 207
Leise Schritte, große Wirkung.....	208

Wo hältst du dich noch zurück, obwohl du mehr zeigen könntest?	209
Rückblick: Deine Momente des Mutes	211
Sag, was du wirklich denkst – und steh dazu	213
Welche Angst steckt wirklich hinter deinem Zögern?	215
Über dich hinauswachsen – du kannst es schon längst	218
Mutige Vorbilder – lass dich inspirieren	221
Fazit: Trau dich – Mut steht dir wirklich gut!	223
Reflexionsfragen	226

November - Zwischen Funktionieren und Fühlen ist Platz für Dich. Hör auf zu funktionieren, fang an zu fühlen	229
Wenn der Körper die Notbremse zieht	231
Selbstfürsorge ist kein Luxus	233
Kleine Auszeiten, große Wirkung	236
Ein achtsamer Tag nur für dich	240
Der Tag, an dem ich mich wieder spürte	243
Zwischenbilanz: Fühlen statt Funktionieren	246
Reflexionsfragen	249

Dezember – Was bleibt, bist du	253
Was hat dich in diesem Jahr geprägt und wie bist du daran gewachsen?	254
Wer oder was hat dich positiv oder heraus- fordernd überrascht?	256
Worauf bist du stolz – selbst wenn du es nie- mandem erzählt hast?	258
Was darf aus diesem Jahr gehen?	260
Welche Erkenntnisse und welche Haltung nimmst du mit ins neue Jahr?	261
Das Geschenk, das zuerst keines war	263
Auf ins neue Jahr	264
Reflexionsfragen	266

Bonuskapitel - Kleine Menschen, großer Selbstwert	271
Positive Gedanken fördern – das innere	
Radio umprogrammieren	272
Ein positives Selbstbild aufbauen – der Spiegel, den	
wir ihnen hinhalten	274
Auf die Stärken fokussieren – die Lupe richtig halten	275
Dankbarkeit fördern – der kleine Glücksverstärker	276
Erfolge feiern – und aus Misserfolgen lernen	277
Vorleben statt nur Vortragen – du bist das größte Vorbild	278
Gefühle ernst nehmen – alle dürfen mit am Tisch sitzen	279
Fazit – Dein Kind als mutigen Kapitän ins Leben schicken	280
Reflexionsfragen	282

⋮ **Vorwort von Hermann Scherer**

Liebe Leserin,

hör auf, dich kleinzumachen. Hör auf, auf den perfekten Moment zu warten. Dieses Buch ist kein Ratgeber, den du brav ins Regal stellst. Es ist ein Weckruf. Ein Tritt in den Hintern – liebevoll, aber bestimmt.

Wir leben in einer Welt voller Hochglanzfassaden, Insta-Filter und Lebensläufe, die so glatt sind, dass man damit ein Badezimmer fliesen könnte. Und was passiert? Wir vergleichen uns kaputt. Wir glauben, wir seien nicht genug, nicht schlau genug, nicht schön genug, nicht erfolgreich genug. Blödsinn!

Lydia stellt sich mutig gegen diesen Wahnsinn. Ihr Motto ist klar: Sei echt. Sei unperfekt. Sei du. Denn nur wer aufhört, perfekt sein zu wollen, fängt endlich an zu leben.

Mit ihrem Buch „Echt. Nicht perfekt.“ nimmt sie dich mit auf eine Reise durchs Jahr – und es wird kein Spaziergang. Jeder Monat

ist ein Kapitel, das dich herausfordert. Mal schmunzelnd, mal tief bewegend. Lydia teilt echte Geschichten, keine Theorien aus dem Elfenbeinturm. Du findest Übungen, die nicht in Schubladen verstauben, sondern sofort funktionieren. Reflexionsfragen, die dich wachrütteln. Und Monatsbriefe, die dich packen wie ein guter Freund, der dich nicht loslässt, bis du handelst.

Zwölf Kapitel. Zwölf Chancen. Zwölf Möglichkeiten, deinem Leben die Richtung zu geben, die du dir schon längst wünschst. Du wirst anfangen, Grenzen zu setzen. Du wirst lernen, Fehler nicht als Katastrophe, sondern als Katapult zu sehen. Du wirst Pausen feiern, deine Träume in die Hand nehmen und dich trauen, groß zu denken.

Mein Versprechen: Wenn du dieses Buch liest, wirst du dich nicht mehr rausreden können. Denn Lydia hält dir einen Spiegel vor. Einen ehrlichen. Und sie zeigt dir gleichzeitig die Flügel, die du schon immer hattest.

Also – lies nicht nur. Handle. Leg los. Hör auf, dich kleinzureden. Hör auf, auf Erlaubnis zu warten. Dein Leben wartet nicht.

Auf dein echtes, mutiges, unaufhaltsames Leben.

Hermann Scherer

⋮ **Vorwort von Katja Kaden**

Wenn ich Lydia in einem Satz beschreiben müsste, dann wäre es: eine Frau, die andere Frauen daran erinnert, wie großartig sie längst sind.

Sie ist nicht nur Coach, Autorin und Speakerin – sie ist eine echte Mutmacherin, eine Begleiterin auf Augenhöhe, eine „beste Freundin 3.0“.

Lydia hat ein großes Herz für die, die sich selbst oft zu klein machen. Sie kennt die Zweifel, die inneren Kritiker, die alten Glaubenssätze – und sie weiß, wie schwer es manchmal ist, sich trotzdem mutig ins Leben zu stellen. Genau deshalb ist sie heute für so viele Frauen (und Kinder) eine Inspiration: Weil sie selbst erlebt hat, wie wichtig Selbstwert ist – und weil sie diesen Weg nicht nur theoretisch kennt, sondern ihn mit Leidenschaft, Humor und Authentizität vorlebt.

Sie schafft es, komplexe Themen leicht und liebevoll zu vermitteln, so dass man beim Lesen das Gefühl hat, mit einer guten Freundin

am Küchentisch zu sitzen – bei Kaffee und einem Stück Kuchen, das garantiert nicht perfekt aussieht, aber unfassbar gut schmeckt.

Lydia verkörpert das, worum es in diesem Buch geht: echt sein. Mutig sein. Unaufhaltsam sein. Und dabei nie die Freude am Leben verlieren.

Wer ihr begegnet, spürt schnell: Hier ist eine Frau, die nicht nur redet, sondern lebt, was sie sagt. Eine, die dich aufrichtet, wenn du fällst. Eine, die dich erinnert, dass dein Licht viel heller strahlen darf, als du vielleicht glaubst.

Ich wünsche jeder Leserin, dass sie ein Stück von Lydias Energie, Wärme und Stärke in ihrem eigenen Herzen mitnimmt. Denn dann wird dieses Buch nicht nur gelesen, sondern gelebt.

Herzlich,

Katja Kaden

⋮ **Vorwort von Jürgen Wilke**

Liebe Leserin,

Lydia ist keine Frau, die sich hinter Hochglanzfassaden versteckt. Während viele noch daran feilen, ob der Lidstrich symmetrisch sitzt oder die PowerPoint-Folie auch wirklich perfekt ausgerichtet ist, geht sie längst raus, entscheidet, macht. Und genau darin steckt die Magie. Denn das Leben wartet nicht auf Perfektion – es will gelebt werden.

Dieses Buch ist ein Geschenk an alle, die schon mal dachten: „Ich muss erst besser werden, bevor ich...“ – bevor sie einen Job wagen, jemanden ansprechen, sich zeigen. Lydia pfeift auf dieses „erst“. Sie zeigt: Echt schlägt perfekt. Authentizität ist der Schlüssel, nicht Hochglanzpolitur.

Sie hat die Fähigkeit, den Finger in die Wunde zu legen – und gleichzeitig zu lachen. Sie provoziert, sie fordert heraus, sie kratzt an dem schönen Lack, den wir uns so gerne überstülpen. Und sie tut das mit einer Leichtigkeit, die ansteckend ist. Man liest und

spürt: Da schreibt keine Theoretikerin, sondern eine, die es lebt.

Wer Lydia begegnet, merkt sofort: Da ist kein Platz für endloses Rumgeeiere. Entscheidungen fallen klar. Und genau diese Klarheit tut gut. Denn sie ermutigt, endlich aufzuhören mit dem ewigen „Wenn-dann-Spiel“.

„Echt, nicht perfekt“ ist ein Weckruf. Ein freundlicher, charmanter, aber auch frecher Tritt in den Hintern. Ein Lächeln mit Nachdruck. Und eine Einladung, den Mut zu finden, einfach man selbst zu sein – gerade weil das viel kraftvoller ist als jede noch so glatte Perfektion.

Herzlichst

Jürgen Wilke

Kapitel 1

Januar – Neustart mit Augenrollen erlaubt

Neues Jahr, neues Glück – oder doch nur der altbekannte Druck? Kaum ist der Silvesterabend vorbei, steht das neue Jahr schon ungeduldig vor der Tür und wedelt mit einer ellenlangen Liste an Erwartungen. Überall hörst du Parolen à la: „Jetzt musst du die beste Version deiner selbst werden!“ und „Diesmal wird alles anders!“ Hand aufs Herz – ein Teil von dir verdreht innerlich jetzt schon genervt die Augen. Augenrollen ist absolut erlaubt, im Ernst. Diese lautstarken Vorsatz-Parolen und Selbstoptimierungs-Mantiras können nämlich ganz schön einschüchtern oder einfach nur nerven. Es ist völlig okay, wenn dich der ganze Neujahrs-Hype kalt lässt und du statt Euphorie nur ein müdes Lächeln übrig hast.

Die ersten Tage im Januar haben ja ihren ganz eigenen Charakter. Über Nacht scheinen die Joggingstrecken plötzlich voller neuer Jogger in funkelnagelneuer Sportkleidung. Im Supermarkt sind Grünkohl-Smoothies und Karottensaft auf einmal der Renner. In den sozialen Medien verkünden gefühlt alle stolz ihre ambitionierten Ziele: früher aufstehen, fünf Bücher im Monat lesen, endlich Spanisch lernen – das volle Programm. Vielleicht hast du kurz

überlegt, ob du auf diesen Zug aufspringen sollst. Oder du hast es sogar versucht und stellst am 3. Januar beim Blick in den Spiegel fest: Da schaut immer noch dieselbe Person zurück wie letztes Jahr. Zum Glück, möchte ich hinzufügen.

Vielleicht spürst du gerade eher ein erschöpftes Seufzen als einen enthusiastischen Kampfesruf. Wenn du schon ein paar Jahreswechsel erlebt hast, weißt du: Viele hochmotivierte Neujahrsvorsätze verpuffen irgendwo Mitte Januar im Nichts. Genau dann darfst du es dieses Mal anders angehen – und zwar auf deine eigene, ehrliche Weise. Statt dich vom Strudel aus „mehr, schneller, besser“ mitreißen zu lassen, sieh den Jahresbeginn doch als etwas ganz Anderes: als Einladung, es in deinem Tempo anzugehen und wirklich auf dich selbst zu hören.

Neujahrsvorsätze: Fluch, Chance oder überbewertet?

Nicht falsch verstehen – Vorsätze an sich sind nichts Schlechtes. Sie können sogar großartig sein, wenn sie realistisch sind und du einen richtig guten Grund dafür hast (dein persönliches Warum). Dann sind Vorsätze eine Chance, etwas in deinem Leben zum Positiven zu verändern. Sind sie hingegen völlig unrealistisch oder nur kopiert, können sie schnell vom Segen zum Fluch werden. Wer sich Unmögliches vornimmt, scheitert praktisch vorprogrammiert und fühlt sich am Ende nur schlechter. Also wähle weise und frag dich: Warum will ich das überhaupt?

Und mal ehrlich: Ich glaube nicht daran, dass Vorsätze ausgerechnet am 1. Januar magisch besser funktionieren als an jedem anderen Tag. Du musst nicht auf den Jahreswechsel warten, um neu zu starten, und schon gar nicht alles genau dann ändern, nur weil es der Kalender so vorgibt. Wenn du wirklich bereit bist und dein Warum kennst, kann jeder x-beliebige Tag dein persönlicher Neujahrstag

sein. Der 7. März kann genauso gut „Tag 1“ einer Veränderung werden, wenn du es willst. Wichtig ist die echte Überzeugung dahinter – nicht das Datum.

Erstmal durchatmen – hör auf dich selbst

Statt sofort mit Vollgas ins neue Jahr zu preschen, könntest du also etwas Ungewohntes probieren: Erstmal durchatmen. Stell dir vor, der Januar ist wie ein ruhiger Morgen nach einer langen, lauten Nacht. Die Welt um dich herum schlummert noch ein bisschen; vielleicht liegt draußen sogar Schnee oder einfach nur klirrend kalte Luft. In dieser Stille steckt eine echte Chance: die Chance, wieder bei dir selbst anzukommen.

Bevor du dich also kopfüber in die nächste Aufgabenliste stürzt oder fieberhaft nach dem perfekten Plan für 2025 suchst, halte einen Moment inne. Frag dich: Wie geht es mir eigentlich? Was brauche ich zum Start dieses Jahres? Dieses Innehalten darf ganz schlicht aussehen. Wie wäre es, wenn du morgen früh ein paar Minuten eher aufstehst? Du kochst dir gemütlich einen Kaffee (oder Tee, je nach Lager) und kuschelst dich mit der dampfenden Tasse unter eine Decke. Draußen ist es noch dunkel und still. Du starrst ein bisschen in den Morgenhimmel oder auf die schlafende Straße und fragst dich leise: Was fühle ich gerade?

Hör einfach zu, ohne sofort etwas ändern oder optimieren zu müssen. Solche kleinen Rituale wirken wie Anker in all dem Neujahrs-Trubel. Sie erinnern dich daran, dass du ein reiches Innenleben hast, das Aufmerksamkeit verdient – nicht nur deine To-do-Listen und Pflichten. Vielleicht spürst du sogar, wie innerlich etwas aufatmet, weil du dir selbst endlich Gehör schenkst. Der Jahresbeginn muss kein Wettlauf sein. Es gibt kein Gesetz, das vorschreibt, am 1. Januar gleich mit 180 km/h Richtung „Neues Ich“ zu rasen. Er

kann stattdessen ein sanftes Innehalten sein – ein Moment, in dem du dich darauf besinnst, wer du eigentlich bist, jenseits aller Erwartungen und Vorsätze. Vielleicht hast du dich im Chaos der letzten Monate ein wenig verloren gefühlt. Jetzt, in dieser Atempause, kannst du dich behutsam wiederfinden. Du zählst – gerade jetzt, wo nach außen hin alles auf Neuanfang schaltet. Nicht deine Leistungen, nicht deine abgehakten Aufgabenlisten, nein: du als Mensch. Dein Herzschlag, dein Atem, deine leise innere Stimme – die sind im Moment wichtiger als jeder perfekte Plan.

Sich Zeit für sich selbst zu nehmen, ist kein egoistischer Luxus, sondern eine Quelle der Kraft. Wenn du dir erlaubst, dich selbst wieder zu spüren, legst du damit den Grundstein für alles, was als Nächstes kommen mag. Probier in den kommenden Tagen doch ein kleines Ritual: Nimm dir jeden Morgen oder Abend ein paar Minuten nur für dich, leg deine Hand auf dein Herz, um in dich hineinzuhorchen. Diese Mini-Auszeiten gehören dir allein und wirken manchmal Wunder. Schon ein paar bewusste Atemzüge in Stille können einen riesigen Unterschied machen.

Null Bock, na und? – Wenn Motivation Mangelware ist

Seien wir ehrlich: Wie oft hast du schon etwas Neues angefangen, obwohl du eigentlich überhaupt keine Lust hattest? Wahrscheinlich öfter, als dir lieb ist. Ich zum Beispiel bekenne mich schuldig: Ich habe mir schon Vorsätze aufgehalst, ohne auch nur einen Funken Begeisterung dafür zu verspüren. Ein kleines Geständnis gefällig?

Vor einer Weile nahm ich mir vor, endlich regelmäßig Sport zu treiben – obwohl meine Motivation bei ungefähr Null lag. Also lud ich mir so eine fancy Fitness-App herunter, die mich täglich antreiben sollte. Und tatsächlich: Ein paar Tage lang hat's geklappt.

Jedes Mal, wenn ich ein Workout abhaken konnte, fühlte ich mich wie Superwoman höchstpersönlich. Ich hatte (vermutlich) diesen Dopamin-Kick und war stolz wie Bolle. Aber rate mal, was passierte, als die kostenlose Testphase der App abgelaufen war und sie nach einem Abo fragte? Genau – meine aufblühende Sportkarriere fiel in sich zusammen wie ein Soufflé. Kaum war der äußere Antrieb weg, war auch meine Lust auf Burpees und Co. verfliegen.

Ein anderes Mal fasste ich den Vorsatz, jeden Tag etwas auf Social Media zu posten, weil „man das ja so macht“. Lust hatte ich eigentlich keine, aber ich dachte, es wäre vernünftig für mein Business oder was auch immer. Wie lange ich das durchgehalten habe? Nicht sehr. Nach kurzer Zeit gingen mir die Ideen und die Laune aus, und das tägliche Posten schlief sang- und klanglos wieder ein.

Was habe ich daraus gelernt? Dinge nur aus Pflichtgefühl anzupacken, obwohl dein Herz null Bock drauf hat, ist zum Scheitern verurteilt. Wenn du etwas nur machst, weil „man es halt so macht“ oder weil andere es erwarten, wirst du kaum die Begeisterung aufbringen, die es zum Durchhalten braucht. Vielleicht entdeckst du genau dadurch: Der Vorsatz war gar nicht deiner. Und weißt du was? Dann darf er gerne wieder gehen.

Allerdings habe ich auch gelernt, dass es Tricks gibt, um den inneren Schweinehund auszutricksen – zumindest bei manchen Aufgaben, die man wirklich erledigen will, aber schwer in Gang kommt. Ein Beispiel: Ich nutze jetzt Apps, die aus meinen Gewohnheiten ein Spiel machen. Meine Dankbarkeits-App zum Beispiel stupst mich jeden Abend mit einer freundlichen Erinnerung an: „Na, willst du nicht noch drei Dinge notieren, für die du heute dankbar bist?“

Und diese bekannte Sprachlern-App mit dem grimmigen grünen Vogel – du weißt schon – sorgt mit ihrem Streak-System dafür, dass ich täglich ein bisschen Italienisch pauke, nur damit mir dieser

vorwurfsvolle Blick erspart bleibt, wenn ich einen Tag aussetze. Diese Gamification zieht bei mir total: Ich will meinen Punktestand nicht verlieren oder meinen Streak kaputtmachen, also bleibe ich eher dran. Vielleicht motiviert dich ja etwas anderes – das Prinzip dahinter ist: Mach es dir ruhig leicht, drück die richtigen Knöpfe bei dir, um am Ball zu bleiben.

Noch was: Es gibt Aufgaben, da hilft auch der beste Trick nichts, weil du sie einfach aus tiefster Seele nicht ausstehen kannst. In meinem Fall: Social Media regelmäßig bespielen. Da rolle ich schon mit den Augen, während ich es mir vornehme. Die Lösung? Vielleicht sollte ich genau solche Dinge einfach jemand anders machen lassen, der daran Spaß hat. Mal ehrlich, man muss nicht alles selbst machen. Delegieren ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Klugheit. Wenn du die Möglichkeit hast, gib ungeliebte Aufgaben ab oder such dir Unterstützung. So schaffst du dir Raum für die Dinge, die du wirklich liebst – und die dir daher viel leichter von der Hand gehen.

Perfektionismus ade – Fehler ausdrücklich erlaubt

Im Schein der Neujahrsvorsätze lauert oft ein fieser Gedanke: dass wir alles perfekt hinbekommen müssten. Ein makelloser Start ins Jahr, keine Ausrutscher, kein einziger fauler Tag – als ob Perfektion überhaupt möglich wäre! In Wirklichkeit liegt großer Wert im Unperfekten. Gerade die kleinen Patzer und Umwege machen unseren Weg doch erst lebendig und spannend.

Wenn du darauf wartest, dass alles perfekt ist, bevor du loslegst, wirst du vermutlich ewig warten. Perfektionismus kann dich lähmen. Unperfekt loszulegen bringt dich dagegen in Bewegung und lässt dich Erfahrungen sammeln – genau daraus entsteht am Ende etwas Echtes und Großartiges. Hast du schon mal ein Künstleratelier gesehen? Da ist Farbe an den Wänden, halbfertige Skizzen

fliegen rum, überall Chaos – und mittendrin wächst ein Kunstwerk. Kein Mensch malt vom ersten Pinselstrich an perfekt. Genauso ist es mit deinem Neuanfang: Er darf unperfekt sein, ja bitte sogar, denn darin steckt die ganze Schönheit des Echten.

Vielleicht hast du dir vorgenommen, jeden Morgen um 6 Uhr aufzustehen, Yoga zu machen und grüne Smoothies zu trinken. Und am dritten Tag liegst du dann doch bis sieben im Bett und greifst verschlafen zu Kaffee und Toast. Na und? Statt dich dafür fertigzumachen, schmunzle darüber. Sieh es als Teil deines menschlichen Weges. Unvollkommenheit bedeutet nicht Scheitern – sie bedeutet Leben. Durch kleine Ausrutscher lernst du dich selbst besser kennen: Was tut dir wirklich gut? Was passt vielleicht doch gar nicht zu dir, obwohl du dachtest, du müsstest es so machen?

Es ist völlig in Ordnung, im Januar Fehler zu machen oder Pläne über den Haufen zu werfen. Hier ein paar Beispiele, die absolut okay sind:

- Du legst dir ein neues Tagebuch zu und nach wenigen Tagen verstaubt es bereits wieder, weil dir nicht täglich nach Schreiben zumute ist – kein Drama.
- An manchen Morgen raffst du dich einfach nicht zum Joggen auf, obwohl es auf deinem Plan stand – geschenkt.
- Ein ambitioniertes Projekt liegt erstmal auf Eis, weil das Leben dazwischenkam und deine Energie gerade woanders gebraucht wird – passiert den Besten.

Wichtig ist nur, dass du immer wieder bei dir selbst ankommst und dich daran erinnerst, warum du etwas tun wolltest. Vielleicht merkst du dabei sogar, dass mancher Vorsatz ursprünglich gar nicht aus deinem Herzen kam, sondern weil du dachtest, du solltest das

tun. Gut so – dann kannst du diesen Punkt von deiner Liste getrost streichen oder anpassen.

Denk dran, wie ein kleines Kind laufen lernt. Es plumpst zigmal auf den Hintern, steht aber immer wieder auf. Niemand käme auf die Idee, dem Kind beim Hinfallen zu sagen: „Lass es bleiben, du bist nicht gut genug.“ Im Gegenteil: Wir jubeln über jeden tapsigen Schritt und feiern jeden Mini-Fortschritt. Also, warum zum Teufel gehen wir mit uns selbst so hart ins Gericht, sobald wir straucheln? Behandle dich selbst mit der gleichen Geduld und Nachsicht, die du einem Kind entgegenbringen würdest, das gerade etwas Neues lernt. Jeder Fehltritt ist doch nur Teil des Wachstumsprozesses.

Und falls dein super Vorsatz schon am 10. Januar scheitert – hey, dann erklärst du eben den 11. Januar zu deinem persönlichen Neujahrstag. Oder den 3. Februar. Jeder Tag kann „Tag 1“ sein, wenn du ihn dazu machst. Die Kalender-Polizei wird schon nicht bei dir klingeln. Jeder Moment bietet die Chance für einen Neuanfang. Im Ernst, ein unperfekter Anfang besitzt oft mehr Herz und Menschlichkeit als ein aalglatter Perfektionsplan aus dem Lehrbuch.

Also, tief durchatmen: Lass den Perfektionsdruck mal los – stell dir vor, du packst ihn in einen Ballon und lässt ihn einfach in den Himmel steigen. Spürst du, wie befreiend das ist, nicht perfekt sein zu müssen? In diesem Freiraum eröffnen sich plötzlich ganz neue Möglichkeiten. Mach dir ruhig bewusst: Manchmal sind gerade die Umwege genau die, die dich zu etwas Neuem führen. Aus Versehen einen falschen Weg genommen? Vielleicht entdeckst du dort etwas Großartiges, das du sonst verpasst hättest.

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



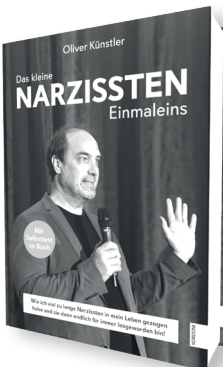
ISBN 978-3-96945-239-4



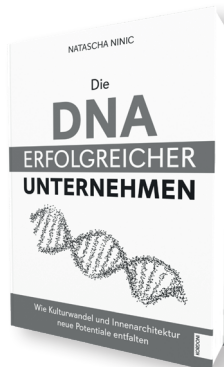
ISBN 978-3-96945-281-3



ISBN 978-3-96945-206-6



ISBN 978-3-96945-264-6



ISBN 978-3-96945-218-9



ISBN 978-3-96945-251-6



ISBN 978-3-96945-266-0



ISBN 978-3-96945-287-5



ISBN 978-3-96945-209-7

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-284-4



ISBN 978-3-96945-254-7



ISBN 978-3-96945-230-1



ISBN 978-3-96945-233-2



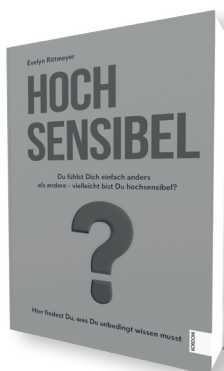
ISBN 978-3-96945-138-0



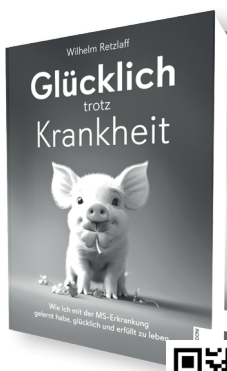
ISBN 978-3-96945-260-8



ISBN 978-3-96945-275-2



ISBN 978-3-96945-269-1



ISBN 978-3-96945-278-3



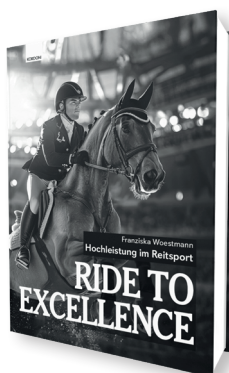
Mehr ...

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-200-4



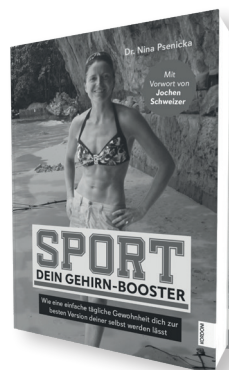
ISBN 978-3-96945-290-5



ISBN 978-3-96945-141-0



ISBN 978-3-96945-296-7



ISBN 978-3-96945-236-3



ISBN 978-3-96945-299-8



ISBN 978-3-96945-303-2



ISBN 978-3-96945-325-4



ISBN 978-3-96945-321-6

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

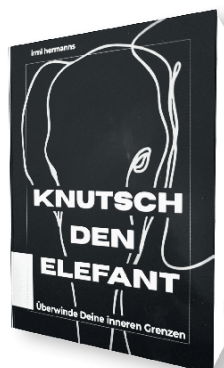
KORDONI



ISBN 978-3-96945-347-6



ISBN 978-3-96945-343-8



ISBN 978-3-96945-150-2



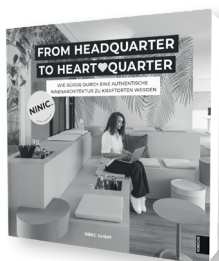
ISBN 978-3-96945-339-1



ISBN 978-3-96945-154-0



ISBN 978-3-96945-145-8



ISBN 978-3-96945-302-5



ISBN 978-3-96945-149-6



Mehr ...



Schreib dein Expertenbuch

- ✓ **Dein Wissen**
- ✓ **Dein Buch**
- ✓ **Dein Erfolg!**

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest:
Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss.
Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut und
ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem
kostenlosen Zoom-Call über die
eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 339-1





ECHT!

Nicht perfekt

Lydia Plasson

Wenn ich Lydia in einem Satz beschreiben müsste, dann wäre es: eine Frau, die andere Frauen daran erinnert, wie großartig sie längst sind. Sie ist nicht nur Coach, Autorin und Speakerin – sie ist eine echte Mutmacherin, eine Begleiterin auf Augenhöhe, eine „beste Freundin 3.0“.

Lydia hat ein großes Herz für die, die sich selbst oft zu klein machen. Sie kennt Zweifel, innere Kritiker und alte Glaubenssätze – und weiß, wie schwer es ist, sich trotzdem mutig ins Leben zu stellen. Genau deshalb ist sie für viele Frauen (und Kinder) eine Inspiration: Weil sie erlebt hat, wie wichtig Selbstwert ist – und diesen Weg mit Leidenschaft, Humor und Authentizität vorlebt.

Sie vermittelt komplexe Themen leicht und liebevoll, als säße man mit einer guten Freundin am Küchentisch – bei Kaffee und einem Stück Kuchen, das nicht perfekt aussieht, aber unfassbar gut schmeckt.

Lydia ist echt, mutig und unaufhaltsam – und bewahrt dabei die Freude am Leben.. Wer ihr begegnet, spürt sofort: Sie lebt, was sie sagt, richtet auf, wenn du fällst, und erinnert dich daran, dass dein Licht heller strahlen darf, als du glaubst.

Ich wünsche jeder Leserin, dass sie ein Stück von Lydias Energie, Wärme und Stärke mitnimmt – dann wird dieses Buch nicht nur gelesen, sondern gelebt.

Herzlich,
Katja Kaden

KORDONI

ISBN 978-3-96945-339-1



9 783969 453391

€ 29,90 (D)
€ 30,80 (A)

www.kordoni.de/lydia-plasson1