

Gut – besser – perfekt?!

Gut ist besser als perfekt! Gerade im Hinblick auf die kommende und anstrengende Zeit hilft es uns, Zeit und Kraft zu sparen, wenn wir auch einmal fünf gerade sein lassen.



Verena Peter (vp)

Perfekt im Alltag?

Wären Sie auch gerne ab und an perfekt? Die Wohnung oder das Haus stets mustergültig aufgeräumt, um jederzeit Besuch empfangen zu können. Die Wäscheberge, bei denen es uns wie

Sisyphus ergeht, immer gewaschen und versorgt. Der Garten ein blühendes Eden und nicht eine unkrautüberwucherte Fläche.

Am liebsten auch noch Vorzeige-Eltern, liebevoll im Umgang mit den stets gut erzogenen Kindern. Na ja, und dann wären wir selber auch gerne immer vorzeigbar, gut gestylt und hätten alles im Griff, halt echte Powerfrauen!

So zumindest wird uns das Frauenbild in Zeitschriften, im Fernsehen, in der Werbung und in den sozialen Medien vorgezeigt.

Alles unter einem Hut

Gerade wir Frauen haben oft viel um die Ohren, die Mehrfachbelastung durch Familie, Haushalt, Landwirtschaftsbetrieb und allenfalls auch noch externe Berufstätigkeit ist eine grosse Herausforderung und führt dazu, dass wir möglichst alles noch schneller, noch effizienter, noch besser erledigen wollen. Wir wollen alles unter einen Hut bringen und sind selten so richtig zufrieden.

Sicher – es ist notwendig und wird hoffentlich auch geschätzt, wenn wir unsere Arbeit möglichst gut machen. Davon abgrenzen sollten wir jedoch den Perfektionismus; den Ehrgeiz, immer alles möglichst 100% oder gar noch mehr machen zu wollen.

Der Anspruch, möglichst alles perfekt zu machen, ist anstrengend und raubt uns Kraft.

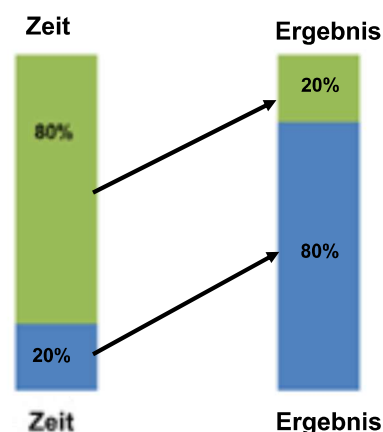
Gut ist gut genug

Vor allem wir Frauen setzen uns selber unter Druck, überfordern uns und sind gestresst, wenn wir immer perfekt sein wollen.

Ursachen für unseren Perfektionismus und Umgang damit:

- Wir sind unsere ärgsten Kritiker, achten auf unsere Schwächen statt auf unsere Stärken. Erreichen wir ein gestecktes Ziel nicht, so haben wir den Eindruck, zu scheitern. Das Selbstwertgefühl ist stark von Erfolg und Leistung abhängig. Doch als Mensch bleiben wir wertvoll, auch wenn mal etwas nicht klappt. Freuen Sie sich mehr an den Stärken, statt sich auf Schwächen zu fokussieren.
- Wir machen uns Gedanken, was andere von uns denken und sagen. Davon sollten wir uns lösen, frei nach dem Motto «Ich/wir leben unser Leben und die ändern das ihrige.»
- Wir vergleichen uns mit andern und sehen, was die andern vermeintlich besser können. Doch die Stärken und Talente sind unter uns Menschen unterschiedlich verteilt. Darum bringt Vergleichen nichts; die andern sind anders und weder besser noch schlechter als wir.
- Ja, wir machen Fehler, aber aus denen können wir lernen. Oder wie es eine Freundin ausdrückt: «Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten und weitergehen».
- Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, dass Sie sicher glücklich sind, wenn alles perfekt ist!

Pareto



Prinzip von Vilfredo Pareto. (vp)

Und zuletzt noch dies:

Erledigen wir lieber mehrere Sachen gut als nur eine perfekt! Ganz nach dem Prinzip von Vilfredo Pareto (1848 bis 1923), das aussagt: «Wir brauchen 20% unserer Zeit, unseres Aufwandes, um 80% des Ergebnisses zu erreichen. Aber in die restlichen 20% des Ergebnisses, damit dieses vollkommen und perfekt wird, stecken wir 80% der Kraft und Zeit.»

Stimmen Sie mit mir überein, dass 80% eine gute Leistung ist? Nutzen wir die eingesparte Zeit und Kraft für unsere Lebensqualität für Dinge, die uns wirklich Freude machen und uns wichtig sind.

BBZ Arenenberg, Vreni Peter

Auf Stallvisite im neuen Jahr

Einmal die feuchte Nase eines Schweines berühren, zusehen, wie die Kuh gemolken wird oder dabei sein, wenn die Hühner gefüttert werden: Hautnah die Landwirtschaft erleben wird beim Projekt Stallvisite möglich. Am 13. April 2019 startet die neue Saison und lädt junge und junggebliebene Besucherinnen und Besucher dazu ein, das Treiben auf dem Hof mit den eigenen Sinnen zu erleben. Über 300 Bauernfamilien in der ganzen Schweiz heissen Gäste auf ihrem Hof willkommen – an jedem Tag des Jahres.

Auf Schweizer Bauernhöfen werden qualitativ hochstehende Lebensmittel für die gesamte Bevölkerung produziert. Dabei spielen Nutztiere eine wichtige Rolle. Sie sind zugleich wichtige Landschaftspfleger. Stallvisite-Betriebe laden darum ein, das Zuhause von Kühen & Co. zu entdecken. Alle Bauernhöfe mit Stallvisite-Fahne haben eine offene Tür und man darf reinschauen. Eine Begrüssungstafel auf jedem Hof zeigt die individuellen Öffnungszeiten an. Ist die Bauernfamilie vor Ort, gibt sie gerne und kompetent Antwort auf Fragen rund um ihren Betrieb.

Woher kommt mein Essen?

Konsumenten und Konsumentinnen kennen die Nahrungsproduktion von Lebensmitteln immer weniger aus eigener Erfahrung. Der direkte Kontakt zu den Bauernfamilien geht zunehmend verloren. Gleichzeitig achten sie vermehrt auf die Herkunft und Produktionsweise der Lebensmittel. Das Projekt Stallvisite knüpft genau an dem Punkt an: Sie macht die Herkunft von Milch, Fleisch sowie Eiern greifbar und zeigt transparent, wo diese Lebensmittel herkommen und wie sie entstehen. Damit fördert die

Hautnah die Landwirtschaft erleben wird beim Projekt Stallvisite möglich.
(Bild: *landwirtschaft.ch, Beryll Decurtins*)



Stallvisite das Verständnis zwischen Konsumenten und Produzenten und stärkt das Vertrauen in die einheimischen Produkte.

100 000 Besucher begeistern

Alle Stallvisite-Betriebe sind online auf www.stallvisite.ch zu finden. Der Besuch auf dem Hof ist für Einzelne und Familien kostenlos. Alle Bauernfamilien insgesamt erwarten im kommenden Jahr rund 100 000 Personen auf den Stallvisite-Höfen. Die Stallvisite ist seit über zehn Jahren ein Teilprojekt der Basiskampagne «Schweizer Bauern. Von hier, von Herzen.» unter der Leitung des Schweizer Bauernverbandes SBV. Das Projekt wird von landwirtschaftlichen Organisationen sowie Sponsoren getragen und finanziert.

Für Fragen wenden Sie sich an:

Aline Gerber, Projektleiterin Stallvisite
aline.gerber@lid.ch

Tel.: 031 359 59 71 / 079 463 06 37

Stallvisiten-Anbieter im Überblick bei der Hofsuche unter www.stallvisite.ch *lid.ch*