



«Schweizer Bauer»  
3001 Bern  
031/ 330 95 33  
www.schweizerbauer.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Fachpresse  
Auflage: 30'859  
Erscheinungsweise: 2x wöchentlich

Themen-Nr.: 540.020  
Abo-Nr.: 1095510  
Seite: 7  
Fläche: 23'297 mm<sup>2</sup>

## ZOLLIKOFEN BE: Verband bernischer Landfrauenvereine «Perfektionismus ist hausgemacht»

*Zu Gast an der Konferenz der Landfrauenvereine war Renata Bürki. Sie gab Ratschläge zum Thema Perfektionismus.*

### BARBARA SCHWARZWALD

Die Präsidentinnen der bernischen Landfrauenvereine trafen sich am Inforama Rütli in Zollikofen zu ihrer jährlichen Konferenz. Rita Gfeller, die neue Präsidentin des Verbands bernischer Landfrauenvereine (VBL), meisterte ihren ersten Auftritt vor den zahlreichen Frauen fast perfekt. Laut Renata Bürki, Motivationstrainerin, die als Referentin eingeladen worden war und die den Perfektionismus thematisierte, sind Menschen wie Rita Gfeller, die bei Begrüssungsbeginn lediglich etwas mit den Tücken der Technik zu kämpfen hatte, aber sonst souverän durch den Abend führte, ganz einfach sympathisch.

### Ein ewiger Kampf

Bürki bezeichnete als Hintergründe für den Perfektionismus zum einen das Bedürfnis nach Anerkennung, zum andern die familiäre Prägung, die Erziehung und die Normen: «Eine gute Mutter ist...» Wenn du das machst, dann bist du lieb.» Perfektionismus sei hausgemacht. Der eigene Antreiber im Kopf («streng dich an!», «mach schnell!», «sei stark!») lasse den Perfektionisten einen immerwährenden Kampf gegen sich selbst kämpfen. – «Lieber schlampig glücklich als ordentlich gestresst und unzufrieden!», lautete einer der saloppen Ratschläge der Referentin.



«Lieber schlampig glücklich als ordentlich gestresst», so das Credo der Motivationstrainerin Renata Bürki. (Bild: bsk)

Der Perfektionsanspruch behindere lediglich und sei schmerzhaft, da er zwangsläufig zum Scheitern führe. «Meistens danke die andere nid so viu, wie mir danke, dass sie danke!», liess Bürki wissen. Deshalb Schluss mit dem Vergleich mit den anderen, mit der ewigen Rücksichtnahme, dem Sich-Sorgen-Machen, der Omnipräsenz... und Schritt für Schritt hinein ins neue Glück!

### Swiss Tavolata gestartet

Der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband SBLV und die Home Food Media GmbH haben den Verein Swiss Tavolata gegründet. Gäste aus der Schweiz und dem Ausland können bei Bäuerinnen und Landfrauen zu Hause in Küche, Stube, Garten, Tenne

usw. die echte, traditionelle Schweizer Küche geniessen. Bereits haben sich 40 Gastgeberinnen gemeldet, bis Frühling werden noch 60 weitere gesucht. Buchungen und Zahlungen nur per Internet unter [www.swisstavolata.ch](http://www.swisstavolata.ch).

Die Menüs wechseln vierteljährlich. – Am 4. November ist Tag der Pausenmilch. Seit Beginn der Aktion ist die ausgeschenkte Milchmenge mehr als verzehnfacht worden. – Ausbilderinnen für das Bildungsjahr Hauswirtschaft sowie Lehrpersonen für den hauswirtschaftlichen Unterricht am Inforama gesucht. – Im Februar 2015 startet die Kampagne Arbeitskreise für Bäuerinnen mit dem Ziel, den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten zu pflegen.