



Foto: Fotolia/Sonia Jansen

Das geht noch besser!

Ob im Job, der Ehe oder in der Erziehung – immer wollen wir alles richtig machen. Doch oft scheitern wir an den eigenen Ansprüchen. Der klassische Teufelskreis beginnt.

Perfektion, laut Duden die „höchste Vollendung in der Beherrschung und Ausführung von etwas“ ist eine Eigenschaft, die wir uns in vielen Bereichen wünschen. Vollendung impliziert Vollkommenheit und Fehlerlosigkeit. Wer möchte nicht, dass sein Zahn-

arzt sein Geschäft beherrscht, oder diejenigen, die unsere Füße behandeln? Sich anspruchsvolle Ziele zu setzen und hohe Ansprüche zu haben, ist an sich nicht verwerflich oder ungesund und muss deshalb auch nicht in jedem Fall geändert werden. Das schädliche Potenzial

von anspruchsvollen Zielen und hohen Ansprüchen entwickelt sich erst durch die Fokussierung auf Defizite und Fehler. Wir sind die Generation Null Fehler – dabei können wir Fehler kaum vermeiden. Sie zu machen ist etwas zutiefst Menschliches; und viel häufiger, als wir vielleicht denken, bringen sie etwas hervor, was eine ganz neue, positive Qualität hat. Es ist ein Fehler, keine Fehler machen zu wollen. Manche Menschen verschwenden ihr ganzes Leben bei diesem Versuch.

„Lebst du schon? Oder bist du noch

Sind Sie ein Perfektionist?

Woran merken Sie, dass Sie Perfektionist sind? Betroffene beschreiben, dass sich der Perfektionismus bei ihnen langsam eingeschlichen hat und sie es erst gar nicht mitbekommen haben. Deswegen ist es wichtig, sich selbst ehrlich zu hinterfragen und sich genau anzusehen, von welchen Emotionen man geleitet wird. Die folgenden Punkte sind typische Symptome von perfektionistischem Verhalten:

- **Perfektionisten mögen keine Spontanität:** Als Perfektionist haben Sie einen genauen Plan im Kopf, was passieren soll. Zwischenfälle und Planänderungen kommen Ihnen in die Quere. Sie können nicht damit umgehen, da Sie Angst haben, die Kontrolle zu verlieren.
- **Schwarz-Weiß-Denken:** In Ihrer Welt gibt es nur gut oder schlecht. Und nichts dazwischen. Das führt auch dazu, dass Sie den Perfektionismus schwer loslassen können. Denn: Sie denken, Sie müssten schlampig und unorganisiert werden, um kein Perfektionist mehr zu sein.
- **Fokus auf Negatives, Fehler und Schwächen:** Sie leben mit einer selektiven Aufmerksamkeit und suchen immer nach dem, was nicht klappt, was Sie nicht gut können,

was noch nicht funktioniert, was eben noch nicht perfekt ist.

- **Das Feiern von Erfolgen bleibt aus:** Wenn Sie eine Aufgabe mit Bravour meistern, fällt es Ihnen schwer, diesen Erfolg als solchen zu feiern. Vielleicht finden Sie sogar noch einen Fehler und schaffen es nicht, sich selbst wirkliches Lob und Anerkennung zu geben.
- **Jede Aufgabe wird zum Zeitfresser:** Sie verbringen sehr viel Zeit mit Dingen, die eigentlich keine Zeit mehr benötigen. Eine Mail wird etwa noch dreimal gelesen, obwohl sie schon lange fertig ist.
- **Das ständige Denken daran, was noch besser gemacht werden kann:** Ihre Gedanken drehen sich immer wieder darum, was noch besser gemacht werden kann. Sie nehmen sich keine Zeit dafür, das zu sehen, was bereits gut ist, sondern sind ständig auf das konzentriert, was noch nicht passt. Dadurch sind Sie dauernd negativen Gedanken und ständigem Stress ausgesetzt.
- **Negative Kritik wird überbewertet:** Sie nehmen sich negative Kritik sehr zu Herzen und sehr persönlich. Es fällt Ihnen schwer, Abstand davon zu gewinnen und Sie tendieren dazu, sich zu sehr hineinzusteigern.

Sie möchten den gesamten Artikel lesen?
Bitte kontaktieren Sie mich.