

Wer wäre nicht gerne perfekt?

Perfektionismus ist jedoch, wie vielfach irrtümlicherweise angenommen, nicht immer von Erfolg gekrönt.

VON BERNHARD STEINER

«Allen Leuten recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann.»

Stellen Sie sich manchmal ein Bein? Perfektionismus könnte der Auslöser sein. Perfektionisten suchen vielfach Bewunderung und Anerkennung.

Soll es so sein, dass die anderen Spass an der Arbeit haben und Sie mit Ihrem Perfektionismus die mühsamen und arbeitsintensiven Aufgaben übernehmen? Woran liegt es, dass manche an ihren Ängsten scheitern, während andere sie überwinden? Eine Sichtweise geht heute davon aus, dass bei der Entwicklung der Persönlichkeit sowohl die Gene als auch die Erfahrung und das Umfeld eine Rolle spielen. Alle Perfektionisten haben schon früh gelernt, dass Leistung wichtig ist. Hinter dem Perfektionismus können folgende Überzeugungen stehen: Nur wenn ich vollkommen bin, bin ich akzeptiert. Nur wenn ich fehlerfrei arbeite, kann ich bestehen.

Introvertierte und extrovertierte Perfektionisten

Es gibt diverse Formen von Perfektionismus. So zum Beispiel im Spitzensport, bei Nobelpreis-Trägern und so weiter. Vollkommenheit kann in speziellen Ausprägungen positiv sein. Vielfach sind wir aber in unserem Alltag mit Beispielen des einschränkenden Perfektionismus

konfrontiert. Introvertierte Perfektionisten verstärken, wenn die positiven Reaktionen ausbleiben, ihre Bemühungen um Perfektion noch mehr und stellen noch übertriebeneren Erwartungen an sich.

Extrovertierte Perfektionisten hingegen bewältigen schwierige Situationen anders. Sie suchen für ihren Frust nicht bei sich, sondern bei anderen. Perfektionismus kann die Zufriedenheit, die Gesundheit und die Partnerschaft gefährden. Der Perfektionist ist genau und vielfach überkorrekt. Wichtig ist die Erkenntnis, dass Perfektionismus kein unabänderliches Schicksal ist.

Erfolgsorientiert oder fehlerorientiert?

Die Erfolgreichen: Sie glauben an sich, haben ein gutes Selbstvertrauen, packen Arbeiten zuversichtlich an. Fehlerorientierte: Sie haben Angst, Fehler zu machen, zu versagen oder durchzufallen. Sie spüren nicht, wie nörglerisch, kritisch und unzufrieden sie sind.

Der ehemalige amerikanische Präsident Ford sagte anlässlich seiner Antrittsrede: «Ich habe Ihnen einmal gesagt, dass ich kein Heiliger bin, und ich hoffe, dass ich niemals den Tag erleben muss, an dem ich nicht zugeben kann, einen Fehler gemacht zu haben.»

Perfektionisten sind stressblind. Der Erfolg (gesuchte Anerkennung) bedeutet ihnen alles, die Gesundheit wenig. Der stressblinde Mensch kompensiert auf eine gefährliche Weise. Er isst zu viel, er raucht im Übermass, er trinkt zu viel und vor allem übernimmt er sich mit di-



Lehrer Lämpel aus «Max und Moritz». WILHELM BUSCH

versen Verpflichtungen. Handlungen werden übertrieben ausgeführt, um sicherzugehen, dass ja nichts schiefgeht. Perfektionisten überprüfen oft alles doppelt und dreifach. Sie sind strebsam, fleissig, pflichtbewusst und haben doch ein grosses Problem: Trotz aller Anstrengung werden sie nicht befördert und ihre Leistung wird oft nicht genügend anerkannt. Sie vergessen vielfach die Selbstdarstellung.

Die Aufmerksamkeit von Perfektionisten ist darauf ausgerichtet, bei uns und den anderen Fehler und Schwächen zu entdecken. Das Streben nach Vollkommenheit kann deshalb zu Anspannungen führen.

Weg aus der Perfektionismus-Falle

Humor ist, wenn man trotzdem lacht! Wer Fehler übersehen, Schwächen beiseite legen und Unvollkommenheiten belächeln kann, ist ein glücklicher und zufriedener Mensch. Dies soll jedoch nicht als Aufruf zur Vogel-Strauss-Politik verstanden werden. Den Kopf in den Sand stecken, löst keine Probleme. Wichtig ist jedoch zu erkennen, wo und in welchem Umfeld wir perfekte Lösungen anstreben und diese für uns möglicherweise schädlich sein können. An Aufgaben kann man bekanntlich wachsen, aus Fehlern kann man lernen. Manchmal kann es hilfreich sein, eine freundschaftliche Beurteilung einzuholen und somit die möglichen perfektionistischen Seiten zu erkennen. Zudem lohnt es sich, sich mit der Frage «wie löse ich die Sehnsucht nach Anerkennung?» zu beschäftigen. So lohnt es sich auch, über vergangene Situationen nachzudenken. Daraus sind zwei Schlüsse zu ziehen. Erstens: Was hätte besser gemacht werden können? Zweitens, mit einem Seitenblick: Wo bewege ich mich im alten Perfektionismus-Muster, auf welche Ausprägung hätte verzichtet werden können? In gewissen Unternehmen werden in «Lesson Learned Meetings» Fehler kritisch analysiert und Problemlösungen erarbeitet, ohne dass jemand blossgestellt wird. Wer nur versucht, Fehler mit aller Kraft zu vermeiden, wagt am Ende nichts mehr und ist weder kreativ noch innovativ. Machen Sie es besser, aber nicht perfekt. Fokussieren Sie auf Ihre Stärken. Dadurch vermindern Sie eine mögliche

Zum Autor

Bernhard U. Steiner, Lenzburg, Mediator SDM-FSM, ist in Führungsfunktion im Finanzbereich tätig. In den vergangenen Jahren galt sein Interesse vor allem den Bereichen Behavioral Finance (Börsenpsychologie) und Konfliktmanagement. Als Betriebsökonom hat sich Bernhard Steiner im Coaching, Master IAP und Konfliktmanagement, Universität St. Gallen, weitergebildet.



Bitte richten Sie Ihre Fragen an: Aargauer Zeitung AG, Ratgeber Pulverfass, Kirchstrasse 21, 8953 Dietikon, oder per E-Mail an: inserterate@limmattalerzeitung.ch

Verzettelung. Überprüfen Sie, welchen Gewinn und welchen Verlust Ihnen das perfektionistische Verhalten bringt. Erkennen Sie die Ursachen, befreien Sie sich aus der Perfektionisten-Falle. Wer Fehler zulässt und daraus lernt, wird kreativer, innovativer und erfolgreicher. Was müssten Sie unternehmen, um lockerer mit solchen Situationen umgehen zu können? «Nicht die Tatsachen entscheiden über unser Leben, sondern wie wir sie deuten.» (Marc Aurel)

Der nächste Ratgeber Pulverfass erscheint am 28. Oktober.