

Perfektionismus: So befreien Sie sich von dem Zwang

Von Jochen Mai am 07. Februar 2016, 19:00 Uhr // [9 Kommentare](#)

Quelle: [XING](#) / <http://karrierebibel.de>

Es ist ein Fehler, keine Fehler machen zu wollen. Manche Menschen verschwenden ihr ganzes Leben bei diesem Versuch. Alle Dinge 100-prozentig und **perfekt** zu erledigen, führt nicht nur zum Prokrastinieren – **Perfektionismus** führt zum Tunnelblick und ist häufig auch ineffektiv. Der klassische Teufelskreis: Egal, was man erreicht, es ist nie gut genug. Die Suche nach **Perfektion** ist eine ewige Jagd, die niemals endet und deshalb oft in vermindertem Selbstvertrauen mündet oder dafür sorgt, dass man sich an Erreichtem nicht mehr freuen kann. Das Glück – es ist einem immer einen Schritt voraus...

Gute Perfektion, schlechte Perfektion

Zugegeben, den Wunsch nach hoher Qualität und Perfektion sollte man nicht per se verteufeln. Es gibt durchaus gute Perfektion - aber es gibt auch schlechte:

- **Schlechte Perfektion:**

Nicht selten verbirgt sich hinter der Perfektionssucht das unerfüllte Verlangen nach Beachtung oder Beifall, der Wunsch nach mehr Kontrolle und der Versuch, sich vor Schimpf und Schande zu schützen. Solche Perfektionisten sind oft willensstarke Menschen mit harter Schale aber äußerst sensiblem Kern. Sie geben zwar stets ihr Bestes - aber vor allem aus einer nach außen gerichteten Motivation. Und daraus entsteht leicht eine Abwärtsspirale aus Streben, Stress und Scheitern. Viele erfolgreiche Menschen zeichnen sich gerade dadurch aus, dass sie Fehler machen, weil sie einfach mehr machen als andere. Ein Irrtum ist nichts Schlimmes, wenn er sich nicht wiederholt und man daraus lernt. Denken Sie nur an den IBM-Gründer Tom Watson: Als einer seiner Mitarbeiter einen schweren Fehler beging, kostete es das Unternehmen 600.000 Dollar. Daraufhin fragte man Watson, ob er den Mitarbeiter nicht feuern wolle, was Watson vehement verneinte. Er sagte nur: *"Ich habe gerade 600.000 Dollar in seine Ausbildung investiert. Warum sollte jemand anderes diese Erfahrung gratis bekommen?"*

- **Gute Perfektion:**

Im Gegensatz zur ersten ist diese Variante eher nach innen gerichtet. Und sie kommt auch von dort: Diese Perfektionisten legen an sich selbst hohe Werte und Ansprüche und versuchen jedes Mal die Latte ein bisschen höher zu legen. Nicht für andere, sondern um selbst daran zu wachsen, daraus zu lernen, sich weiterzuentwickeln und jeden Tag aufs Neue das Idealbild von sich zu sein.

Auch aus dem zweiten Anspruch kann leicht **Krampf** werden. Ebenso großer Frust, wenn man spürt, seinen eigenen **Ansprüchen nicht zu genügen**. Dann wird das Ganze - ob gut oder schlecht - zur Perfektionismus-Falle. Zuweilen verbergen sich hinter der

Perfektionssucht Unsicherheit und das unerfüllte Verlangen nach **Beachtung oder Beifall**, der Wunsch nach mehr Kontrolle und der Versuch, sich vor Schimpf und Schande zu schützen.

Die zwei häufigsten Fehler der Perfektionisten:

- Perfektionisten setzen ihre Leistungen und Erfolge mit persönlichem Wert gleich und betreiben deshalb permanente Selbstoptimierung, die im Extrem zur einer Art narzisstischen Selbstverwirklichung mutieren kann.
- Perfektionisten denken in Schwarz-Weiß-Kategorien. Wer nicht perfekt ist, wird automatisch zum Verlierer. Bei dieser Sicht erhalten menschliche Fehler aber ein zu großes Gewicht.

In Japan dagegen weiß man die Segnungen des "**Wabi-Sabi**" zu schätzen – der Kunst, Schwächen zu akzeptieren, sich nichts mehr beweisen zu müssen und die Schönheit gerade im Unvollkommenen zu finden.

Die Perfektionismus-Falle: Geschichten aus dem Hamsterrad

Ganz oft soll der dokumentierte Wunsch, alles perfekt machen zu wollen, mancher **Karriere** erst den entscheidenden Kick geben. Solche Leute gelten als engagiert, leistungshungrig und verlässlich. Eigenschaften, die jeder Vorgesetzte schätzt. **Höher, weiter, schneller** - das Streben nach Superlativen ist oft nur Tarnung dafür, dass man freiwillig ins Hamsterrad steigt und dort versucht, sich und anderen etwas zu beweisen. Nur was eigentlich? Und wem?

Es ist doch so: Ganz oft versuchen wir Menschen zu gefallen, die uns eigentlich egal sind (oder egal sein sollten). Schlimmer noch: Wir wollen **Menschen etwas beweisen**, die eigentlich nicht mehr Einfluss auf unser Leben haben sollten als eine Scheibe Toast.

Natürlich geht es nicht darum, künftig nur noch halbe Sachen zu machen. Wer in ein Flugzeug steigt erwartet - zu Recht -, dass der Pilot sein Bestes gibt und der Techniker zuvor die Maschine perfekt gewartet hat. Das eigene Leben hängt schließlich davon ab. Aber an ganz vielen anderen Stellen im Alltag ist dieses 110-Prozent-Denken fehl am Platz.

Mängel können den Horizont sogar erweitern: Ohne (Navigations-)Fehler hätte Christoph Kolumbus nie Amerika entdeckt. Viele erfolgreiche Menschen, Entdecker und Erfinder zeichnen sich gerade dadurch aus, dass sie Fehler machten, experimentierten und improvisierten.

Überdies ist Perfektionismus freilich auch ein subtiler Weg, Geschäftigkeit und Gewissenhaftigkeit vorzugeben und in Wahrheit riskante oder lästige Aufgaben aufzuschieben. Lieber doktern wir an ein paar unwichtigen Macken herum, statt einfach zu machen.

Die Strategie dazu: **anlegen, schießen, zielen!**

Die **Reihenfolge** ist kein Zufall. Sicher, bei einem Schützenwettbewerb wäre dies keine empfehlenswerte Strategie, sonst aber kann die Devise durchaus zielführender sein:

- Zuerst definieren Sie Ihre Ziele.
- Danach gehen Sie die Sache direkt an.
- Und justieren bei der Arbeit nach.

Das **Ergebnis** muss deswegen nicht schlechter sein - Sie erreichen es aber womöglich viel früher.

Probleme, die nur Perfektionisten kennen

Das **Streben nach Perfektion** ist anstrengend und gleichzeitig frustrierend. Eine Menge harte Arbeit fließt in eine Aufgabe, nur um am Ende festzustellen, dass diese den eigenen Ansprüchen nicht gerecht wird. **Für Außenstehende ist es oft nur schwer nachvollziehbar**, wie Perfektionisten denken und warum diese sich selbst mit einem guten Ergebnis nicht abfinden können - es sind eben Probleme, die nur Perfektionisten kennen und verstehen können...

1. Perfektionisten empfinden sich selbst als faul.

Viele Perfektionisten sind wahre Arbeitstiere. Sie finden immer etwas zu tun und das Wort "Pause" kommt in den meisten Wortschätzten erst gar nicht vor. Nichtsdestotrotz haben die meisten ein schlechtes Bild von sich und ihrer Arbeitsweise und unterstellen sich Faulheit. Dies kommt vor allem vor, wenn Aufgaben länger dauern, als vorher geplant und die Bearbeitung einer anderen Aufgabe sich dadurch nach hinten verschiebt.

2. Perfektionisten neigen zur Selbstausbeutung.

Überstunden und danach noch die restliche Arbeit mit nach Hause nehmen, um dort weiterzuarbeiten - sowas kommt nur in den äußersten Ausnahmefällen vor? Nicht für Perfektionisten. Diese scheuen nicht davor zurück, regelmäßig bis an ihre Belastungsgrenzen zu gehen, um Projekte abzuschließen oder vermeintliche Fehler, die keiner außer ihnen selbst sieht, zu verbessern. Wird dieser Zustand zu einer dauerhaften Gewohnheit, sind Folgen für die Gesundheit programmiert.

3. Perfektionisten tun sich schwer mit Kritik.

Der größte Kritiker eines Perfektionisten, ist der Perfektionist selbst. Er hinterfragt alles was er tut und geht immer sehr genau vor. Dadurch fällt es ihm aber auch besonders schwer, Kritik beispielsweise von Kollegen zu akzeptieren. Er kann sich nicht vorstellen, dass jemand anderes einen Fehler entdeckt, der ihm entgangen sein soll.

4. Perfektionisten nehmen alles persönlich.

Sachliche Kritik an einer Aufgabe oder auch einen nett gemeinten Scherz gibt es für Perfektionisten nicht. Die bereits oben erwähnte Unsicherheit führt dazu, dass jeder Kommentar sofort auf die eigene Person bezogen und ins Negative gedreht wird. Als Abwehrreaktion sehen viele Perfektionisten sich in ihrem Verhalten bestätigt und werden bei zukünftigen Aufgaben noch akribischer vorgehen, um keiner Kritik ausgesetzt zu sein, die sie als persönlichen Angriff empfinden könnten.

5. Perfektionisten können sich nur schwer in Teams einfügen.

Bei der Teamarbeit müssen alle Beteiligten an einem Strang ziehen und sich untereinander verständigen. Einem Perfektionisten fällt dies allerdings schwer, denn er sieht sich selbst als Maß aller Dinge. An den Aufgaben der Kollegen hat er immer etwas auszusetzen, verlangt die gleiche Detailverliebtheit, die er bei sich verspürt, auch von allen anderen und würde ohnehin das gesamte Projekt lieber alleine in die Hand nehmen.

9 Wege aus der Perfektionismusfalle

Ein wichtiger Schritt aus der Perfektionismusfalle ist, zu erkennen, dass die Erwartungen (an sich oder andere) womöglich unrealistisch hoch oder unzumutbar sind. **Fünfe auch mal gerade sein zu lassen**, zeugt ebenfalls von Größe.

Der zweite Fehler solcher **Perfektionisten**: Sie denken in Schwarz-Weiß-Kategorien.

Wer nicht perfekt ist, wird automatisch zum Verlierer. Bei dieser Sicht erhalten aber menschliche Fehler ein zu großes Gewicht. Folge: Perfektionisten versuchen vorrangig **Fehler zu vermeiden**, werden zunehmend risikoaverser und kontrollsüchtiger – bis sie nur noch auf der Stelle treten.

Die britische Sängerin Mel C sagte mal von sich:

Ich war nie mit mir zufrieden, nichts erschien mir gut genug. Ich wollte immer perfekt sein. Am Schluss blieb mir nur der Gang zum Therapeuten.

So weit kann es kommen, muss es aber nicht. Etwas **Imperfektion** spart einem in dem Fall also sogar Geld. Und damit Sie nie in dieselbe Falle tappen...

9 Tipps für mehr Imperfektion

1. Behalten Sie das Große Ganze im Auge.

Viele Perfektionisten verzetteln sich in Details. Effekt: Das Projekt dauert länger als es sollte und die Sache wächst ihnen schließlich über den Kopf. Detailliebe führt nur zu einem Tunnelblick.

2. Seien Sie gnädig mit sich selbst.

Hören Sie auf, sich selbst zu zerfleischen, wenn etwas mal nicht geklappt hat wie geplant. Laborieren Sie nicht an dem, was Sie eh nicht können, sondern stärken Sie lieber Ihre Stärken. Chronische Selbstzweifel ziehen nur runter und machen Sie mit jedem Mal unsicherer. Minderwertigkeitskomplexe beginnen so.

3. Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen.

Jeder kann etwas – und manche eben etwas besser als andere. Talente sind nunmal ungleich verteilt. Ihre Aufgabe ist aber nicht, für Gerechtigkeit zu sorgen, sondern das Beste aus Ihren eigenen Begabungen zu machen. Das reicht doch auch schon, oder?!

4. Setzen Sie realistische Erwartungen.

Kein Mensch wird von Ihnen Wunder erwarten. Warum also Sie? Es reicht, dass Sie versuchen, Ihre Sache gut zu machen. Oft reichen bereits 80 Prozent vom Optimum völlig aus, um sein Ziel zu erreichen. Die Gefahr ist sonst, wichtige Entscheidungen immer wieder aufschieben, bis alles so ist, wie man es gern hätte. Und das passiert nie oder der Zug ist längst abgefahren.

5. Rechnen Sie damit, Fehler zu machen.

Nullfehlertoleranz können sich allenfalls Götter leisten. Deutsche Ingenieure vielleicht auch noch. Aber der Rest von uns muss damit leben, Fehler zu machen. Mehr noch: Aus Fehlern lernen wir oft mehr als aus Erfolgen. Sehen Sie sie also nicht als Feind, sondern als Chance. Ohne Fehler hätte Christoph Kolumbus zum Beispiel nie Amerika entdeckt.

6. Lernen Sie, mit Kritik umzugehen.

Es ist ein Irrglaube, dass Perfektion vor Kritik schützt. Es allen recht machen zu wollen, wirkt wie Nervengift: erst vernebelt es, dann lähmt es. Wer es versucht, wird sich zwangsläufig verzetteln, verliert sein Ziel aus den Augen und opfert obendrein sein Rückgrat. Wer sich jedem Widerstand beugt, besitzt weder Standfestigkeit noch Durchsetzungskraft. So jemand wird andere nie anleiten: Er wird bereits geführt – von allen!

7. Bitten Sie um Hilfe.

Keiner kann alles alleine schaffen. Es ist sogar ein Zeichen von Größe, seine eigenen Schwächen einzugeben und an jenen Punkten um Hilfe zu bitten.

8. Analysieren Sie weniger.

Man kann Probleme auch überanalysieren. Auch das ist eine Form von Detailversessenheit. Oder eine Form von Aufschieberitis: Aus Angst loslegen zu müssen und dann womöglich Fehler zu machen, wird einfach weiter analysiert. Nichts gegen gute Planung. Aber betrügen Sie sich dabei nicht selbst!

9. Machen Sie es einfach.

Den Satz dürfen Sie in seiner doppelten Bedeutung wörtlich nehmen: Legen Sie endlich los – und verkomplizieren Sie die Dinge nicht unnötig.

Perfektionismus und hohe Motivation begünstigen Workoholismus

Leidenschaft und Engagement für und in dem Beruf, den man ausübt, sind essenziell für den Erfolg. Ebenso der Ehrgeiz, Großes zu bewegen und zu erreichen.

Wie immer aber kann man es mit diesen guten Eigenschaften auch übertreiben - und schwups wird etwas Negatives daraus: Workaholismus. Zu deutsch: Arbeitswut.

Workaholismus sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Menschen, die daran leiden, arbeiten nicht einfach nur besonders viel oder besonders hart. Sie sind schlichtweg nicht in der Lage, ihre **Arbeit zu beenden** – weder physisch noch mental.

Das heißt: Einen echten **Feierabend** kennen sie nicht. Selbst in der Freizeit wälzen sie Probleme, im **Urlaub** bleiben sie – der modernen Technik sei Dank – online und mit dem Büro verbunden und erholsamer **Tiefschlaf** ist für sie nur eine andere Bezeichnung für Koma.

Kurz: **Die Arbeit ist nicht Teil ihres Lebens, sie IST ihr Leben.**

Die Folgen sind offensichtlich: Wer immer nur arbeitet, arbeitet, arbeitet ohne sich je zu erholen oder den Kopf frei zu bekommen, wird früher oder später ausbrennen. Erst bleiben die guten Ideen weg, dann der Spaß und schließlich werden auch Leistungskraft und Ergebnisse leiden.

Forscher um Joachim Stoeber von der Universität von Kent haben kürzlich genauer untersucht, welche Faktoren Workaholismus vor allem fördern und haben dabei zwei Übeltäter ausgemacht:

- **Perfektionismus**
- **Hohe Motivation**

In Kombination begünstigen beide die Verwandlung in einen veritablen Workaholic. Vor allem die sogenannten **selbstorientierten Perfektionisten**, also jene, die an sich selbst und ihre Arbeit höchste Maßstäbe setzen, zeigte die höchste Gefährdung.

Wohlgemerkt, hier geht es nicht um einen Appell zu mehr **Work-Life-Balance**. Die ist ohnehin eine Utopie, weil es im Leben immer Phasen geben wird, wo mal das eine oder andere überwiegt. Es geht aber darum, bei aller Leidenschaft und allem Ehrgeiz für den Beruf eines nicht zu vergessen:

Es gibt auch noch ein Leben neben der Karriere.