

Da ist er also: jener Teil unserer Persönlichkeit, dem ich dieses Buch widme. Diese Stimme in unseren Hirnen, die dafür sorgt, dass unsere Messlatte immer schön hoch liegt. Besser noch etwas höher. Die uns einredet, dass man Kritik und Scheitern vermeiden kann, indem man einfach immer 120 Prozent liefert. Ganz easy – aber wir zahlen dafür einen verdammt hohen Preis!

Wenn wir uns von unserem kleinen Perfektionisten steuern lassen, tun wir das meistens aus Unsicherheit. Wenn uns nämlich unklar ist, wie viel Engagement angemessen ist und wo wir besser eine Grenze setzen sollten.

Ich möchte jetzt mit Ihnen erforschen, was uns dazu motiviert, den Versprechungen unseres kleinen Perfektionisten zu folgen. Und Sie ermutigen, in Zukunft nach Ihrem eigenen Kompass zu navigieren – also herauszufinden, was Sie wollen und brauchen, wohin Sie sich entwickeln möchten und welche Werte und Ziele für Sie stimmig sind.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und den Mut, Ihr Steuer endlich selbst in die Hand zu nehmen.

IHR

TOM DIESBROCK

**PS:** Sie merken schon – Ich schreibe in der altertümlich männlichen Form. Obwohl ich es eigentlich nicht mehr zeitgemäß finde. Nur lasen sich meine ersten Versuche, über die kleine Perfektionistin/den kleinen Perfektionisten geschlechtsneutral zu schreiben, so wenig flüssig, dass ich meine guten Absichten wieder aufgab.

Aber selbstverständlich spreche ich ALLE weiblichen, diversen und männlichen Menschen und Persönlichkeitsanteile gleichermaßen an. Ob also in Ihrem Kopf ein Perfektionist oder eine Perfektionistin, eine innere Kritikerin oder ein innerer Kritiker haust – schauen Sie am besten selbst.

## Bevor wir loslegen

Sie können dieses Buch jetzt gemütlich durchlesen, sich Ihren Teil denken und dann beschließen, in Zukunft nicht mehr so perfektionistisch zu sein. Aber wird die gute Absicht allein schon etwas ändern? Wohl eher nicht. Denn unser Gehirn ist ein konservatives Ding, das lieber am vermeintlich Bewährten festhält, als sich von ein paar klugen Einsichten beeinflussen zu lassen. Erst wenn wir neue Denkweisen konsequent üben, nehmen unsere grauen Zellen sie in ihr Repertoire auf.

Deshalb habe ich dieses Buch für Sie nicht nur als Lese-, sondern vor allem als Arbeitsbuch geschrieben. Mir geht es darum, Ihnen nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen, und die werden von Ihnen etwas Zeit und Engagement benötigen. Das sage ich nicht, um Sie abzuschrecken, ganz im Gegenteil. Ich bin nur kein Freund von schnellen Lösungen und vermeintlichen Abkürzungen, die am Ende nur zum Frust führen.

Deshalb habe ich zwei Bitten an Sie:

### Bitte

beschränken Sie sich nicht darauf, zu lesen und die Aufgaben »nur in Gedanken zu erledigen«. Arbeiten Sie auf jeden Fall schriftlich, auch wenn das vielleicht ungewohnt ist. Oder es sich zuerst gar ein bisschen peinlich anfühlt, Ihre Gedanken aufzuschreiben.

Wirkliche Veränderungen erreichen wir nur, wenn wir unsere Gedanken und Gefühle erst einmal ernst nehmen – die konstruktiven genauso wie die destruktiven. Und dafür ist es sehr hilfreich, sie schriftlich festzuhalten. Außerdem engagieren wir uns deutlich mehr, wenn wir aufschreiben, was wir uns vornehmen und erreichen wollen. Legen Sie sich am besten sofort einen Stift parat.

Ja, ich meine tatsächlich: **JETZT GLEICH**. Okay?

Sie finden im Text überall Leerräume für Ihre Antworten und Gedanken. Bitte

nutzen Sie ihn, kritzeln und malen Sie nach Herzenslust in das Buch. Zusätzlich ist es sinnvoll, sich ein Notizbüchlein zuzulegen für den Fall, dass der Platz hier nicht ausreicht. Und um auch Gedanken festhalten zu können, die Ihnen im Alltag in den Sinn kommen.

## Bitte

versuchen Sie gar nicht erst, alle Aufgaben »perfekt zu machen« – auch wenn Ihr kleiner Perfektionist dies von Ihnen verlangen sollte. Sie sind hier nicht in der Schule und bekommen keine Fleißsternchen für besondere Anstrengungen. Machen Sie es lieber, so gut Sie können und wie es am besten für Sie passt.

Sorgt Ihr Perfektionist nicht sowieso dafür, dass Ihr Alltag oft viel zu stressig ist? Dann stressen Sie sich bitte mit diesem Buch nicht zusätzlich und packen die Aufgaben der Kapitel nicht noch oben auf Ihre To-do-Liste!

Besser, Sie nehmen sich wenige Ideen und Anregungen mit, die Sie tatsächlich umsetzen, als sich viel zu viel vorzunehmen – und dann nichts davon zu schaffen.

Okay?

# 1. Kapitel

»Am liebsten würde ich alles perfekt machen!«  
Wie wir uns (nicht) motivieren



## Mein Lieber, kleiner Perfektionist ...

Wie so oft, wenn ich mit der Arbeit an einem neuen Buch beginne, steht er schon bereit und schaut mir missmutig über die Schulter: mein kleiner Perfektionist. Er ist nämlich äußerst aufmerksam und meldet sich gern zu Wort mit Bemerkungen wie:

*Das solltest du aber VIEL lustiger und origineller formulieren! Also, die Kapitelstruktur geht ja gar nicht, die musst du GANZ anders machen. Jetzt streng dich doch mal ein BISSCHEN an! Meinst du nicht, du solltest besser noch mal ganz von vorn beginnen? Ey, du kannst doch jetzt unmöglich schon Feierabend machen!*

Schon als ich am Exposé arbeitete, lief mein Perfektionist auf Hochtouren. Denn er glaubt: *Besser gar kein Buch als eines, das nicht hundertprozentig überzeugt und begeistert.* Hätte ich auf ihn gehört, säße ich wohl noch immer schwer gefrustet an den ersten Zeilen. Oder hätte das Projekt schon längst aufgegeben.

## ... und sein Kumpel Hermann

Wenn sich mein kleiner Perfektionist zu Wort meldet, ist meistens auch ein anderer Teil meiner Persönlichkeit nicht weit, nämlich mein INNERER KRITIKER. Er steckt hinter dieser Stimme in unseren



Köpfen, die ständig an uns herumnörgelt und alles, was wir tun, fühlen und denken, ganz schrecklich blöd findet.

Ich vermute, Sie wissen, wovon ich spreche. Wenn wir diesen Teil unserer Persönlichkeit zu Wort kommen lassen, kritisiert er alles, was wir tun und sind. Niemals mäkelte er an anderen Menschen herum, sondern ausschließlich an uns. Wir sind ihm zu dumm, zu alt, zu unflexibel, zu dick, zu dünn, zu langsam und überhaupt ... Ich habe meinem inneren Kritiker vor einiger Zeit den Namen HERMANN gegeben und ihm sogar ein Buch gewidmet.

Vielleicht haben Sie auch schon festgestellt, dass destruktive Selbstkritik oft begleitet wird von einem sehr hohen Anspruch an sich selbst: Wir kritisieren uns selbst, finden, dass wir nicht gut genug sind – und gleichzeitig glauben wir, uns viel, viel mehr anstrengen zu müssen. Oder wir verlangen umgekehrt extrem viel von uns selbst und resignieren dann schnell, weil wir es uns nicht zutrauen.

Man könnte also – zugegeben etwas salopp – feststellen, dass innerer Kritiker und der kleine Perfektionist richtig gute Kumpel sind und ein super Team:

*Innerer Kritiker: Du bist sowieso nicht gut genug.*

*Kleiner Perfektionist: Aber du hast eine Chance, wenn du alles perfekt machst und perfekt bist.*

- PAUSE -

*Innerer Kritiker: Nee, das reicht aber noch lange nicht.*

*Kleiner Perfektionist: Aber du hast eine Chance, wenn du GANZ ...*

*Innerer Kritiker: Nee, das wird nix.*

*Kleiner Perfektionist: Streng dich gefälligt trotzdem an!*