

und dir weitere Impulse und Denkansätze vermitteln. Wenn du ihn ausfüllst, nimm die Antwort, die dir als Erstes einfällt – nicht die »perfekte« Antwort ... denn diese gibt es sowieso nicht.

Und nun: Lass dir Zeit beim Lesen, du musst ja nicht perfektionistisch jedes Wort genau unter die Lupe nehmen. Es ergibt jedoch Sinn, alles auch einmal sacken zu lassen, auf sich wirken zu lassen und über Gelesenes nachzudenken und vielleicht eine bewusste Pause einzulegen. Mir ist wichtig, dass du dich wohlfühlst und Glücksmomente erlebst.

Viel Freude beim Lesen.

Dein Stefan

Test: Wie perfektionistisch bist DU?

Finde heraus, wie sehr dein Leben von Perfektionismus geprägt ist und inwieweit dich diese Ausprägung in deinem Glück behindert – oder in deinem Vorankommen unterstützt oder bremst. Der folgende kleine Test wird dir helfen, dich besser einschätzen zu können – er ist zwar nicht wissenschaftlich, wird dir aber trotzdem helfen, zu einem besseren Umgang mit Perfektionismus zu gelangen.

In welchem Ausmaß treffen die Aussagen auf dich zu? Kreise für »Trifft stark zu« die 2 als Punktzahl ein, für »Trifft zum Teil zu« die 1 und für »Trifft nicht zu« die 0 und zähle am Ende des Tests die Punkte deiner Aussagen zusammen.

Die Auflösung mit einigen Impulsen und Ideen für dich findest du am Ende des Buches nach meinem Schlusswort.

Aussage / Glaubenssatz	Trifft stark zu	Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
Ich möchte in allen Lebensbereichen immer der Beste sein.	2	1	0
Ich stelle an mich selbst die allerhöchsten Ansprüche und gebe mich selten zufrieden.	2	1	0
Ich erwarte von anderen, dass sie immer ihr Bestes geben.	2	1	0
Ich bin davon überzeugt, dass andere von mir Perfektion erwarten.	2	1	0
Eine perfektionistische Haltung erleichtert das Leben ungemein.	2	1	0

Aussage / Glaubenssatz	Trifft stark zu	Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
Perfektionismus hat keinerlei Einfluss auf die Gesundheit.	2	1	0
Die Aussage »Du bist ein Perfektionist« oder »Das hast du einfach perfekt hinbekommen« bedeutet für mich ein Riesenkompiment.	2	1	0
Andere Menschen machen mir nie etwas gut genug.	2	1	0
Wer perfekt ist, genießt bei anderen Menschen rasch höchste Anerkennung.	2	1	0
Wenn ich etwas erreicht habe, beschäftige ich mich sofort mit der nächsten Aufgabe.	2	1	0
Mir gelingt es selten, Erfolge zu genießen und zu feiern.	2	1	0
Ich erwarte von der Partnerschaft, vom Familienleben und dem Freundeskreis, dass mich diese Beziehungen glücklich machen.	2	1	0
Ich habe den Wunsch, anderen gegenüber immer gut dazustehen.	2	1	0
Das Beste ist gerade gut genug für mich.	2	1	0
Für meine Eltern konnte ich nichts gut genug machen.	2	1	0
Ich kann nicht sagen, was es für mich bedeutet, ein erfülltes Leben zu führen und das Leben zu genießen.	2	1	0
Ich zweifle oft an mir selbst.	2	1	0
Ich mache Aufgaben lieber selbst, als sie zu delegieren.	2	1	0
Ich habe Angst davor, Fehler zu machen und zu scheitern.	2	1	0
Ich habe große Angst vor Ablehnung.	2	1	0
Ich plane und regele alles sehr gern bis ins kleinste Detail.	2	1	0

Aussage / Glaubenssatz	Trifft stark zu	Trifft zum Teil zu	Trifft nicht zu
Wenn ich ein Projekt angehe, zählt für mich nur das Ergebnis.	2	1	0
Um eine Entscheidung zu treffen, brauche ich immer sehr lange.	2	1	0
Mir fällt es schwer, Schwächen und Fehler zuzugeben.	2	1	0
Mir fällt es schwer, realistische Ziele zu setzen.	2	1	0
Unvollkommenheit ist mir ein Graus.	2	1	0
Ich bin mit dem, was ich erreicht habe, nie zufrieden.	2	1	0
Ich plane gerne und erstelle dafür alle möglichen Listen.	2	1	0
Ich wiederhole alles so lange, bis es perfekt ist.	2	1	0
Ich kontrolliere gern, und zwar am besten mehrfach.	2	1	0
Meine Gesamtpunktzahl			

Kapitel 1: Perfektionismus verstehen

In diesem Kapitel setzt du dich mit dem Grad deines eigenen Perfektionismus auseinander und lernst dich mit einem kleinen Selbsttest besser kennen.

Danach stehen grundsätzliche Überlegungen zum Thema Perfektionismus an. Mein Wunsch ist, dass du am Ende des Kapitels sagen kannst, was DU unter Perfektionismus verstehst, und einschätzen kannst, ob du unter Perfektionismus leidest oder von dieser Haltung manchmal sogar profitierst.

Der Unterschied zwischen normalem und neurotischem Perfektionismus

Laut Duden bedeutet der Begriff »Perfektion« »Vollkommenheit«. Im Allgemeinen wird er auch genau so verstanden, nämlich als das Streben nach Vollkommenheit.

Im Wesentlichen unterscheidet man in der Wissenschaft zwei Arten von Perfektionismus. Die Psychologin Christine Altstötter-Gleich spricht von einem gesunden und einem ungesunden Perfektionismus (Altstötter-Gleich, Geisler 2017). In der Forschung wird dies auch gern funktionaler und dysfunktionaler Perfektionismus genannt. Bereits 1978 führte der amerikanische Psychologe Don E. Hamachek die erste Untersuchung zum Thema Perfektionismus durch. Er schlug vor, zwischen normalem Perfektionismus und neurotischem Perfektionismus