

Und das ist die gute Nachricht. Denn ein erlerntes Verhalten und erlernte Überzeugungen und Muster können wir wieder *verlernen* und uns neue aneignen. Und genau darum geht es in diesem Kurs. (Warum ich hier „Kurs“ schreibe? Das erfährst du im nächsten Abschnitt „Zu diesem Buch“.)

## Warum ist Perfektionismus problematisch?

Es ist nichts verkehrt daran, nach Spitzenleistung zu streben und keine gravierenden Fehler machen zu wollen. Und in einigen Kontexten ist Fehlerfreiheit sogar „Teil der Jobbeschreibung“ – etwa wenn du ein Flugzeug steuerst oder in der Chirurgie arbeitest.

Eins kann ich mit Sicherheit sagen: Es gibt einen klaren Unterschied zwischen Perfektionismus (also dem **Streben nach Fehlerfreiheit**) und dem **Streben nach Spitzenleistung**. Perfektionismus ist eine gewaltige Bürde, die dich herunterzieht und belastet, Streben nach Spitzenleistung dagegen gibt dir Energie, bereichert dich und richtet dich auf.

Perfektionismus ist aus diesen Gründen problematisch:

- Du strebst nicht aus eigenem Antrieb nach Exzellenz (Perfektion), sondern aus einem **Zwang** heraus. Du hast (vermeintlich) keine Wahl, du tust es nicht, weil du es wirklich willst und es genießt, sondern weil du „musst“. Typischerweise, weil du um alles in der Welt Kritik von anderen vermeiden musst.
- Kritik ist für dich gleichbedeutend mit **Scheitern** und einem Gefühl der **Wertlosigkeit**. Es gibt nur Erfolg oder Scheitern, nichts dazwischen. Entweder ist es ein voller Erfolg, ohne Abstriche, ohne Fehler, einfach perfekt – oder du bist gescheitert. Und Scheitern beweist dir, dass du nichts wert bist.
- Deine Motivation ist nicht die Freude an dem, was du geschafft oder geschaffen hast, sondern die **Angst vor Fehlschlag** – und vor **Kritik**.
- Du neigst außerdem dazu, an andere hohe Standards anzulegen und sie zu kritisieren, wenn sie diesen nicht entsprechen. Du tust dich auch schwer damit, Aufgaben an andere zu delegieren, weil du denkst, dass sie es nicht hinkriegen.
- Weil du Kritik fürchtest (Kritik bedeutet für dich ja, dass du nichts wert bist), vermeidest du es, dich Kritik auszusetzen. Wenn du etwas zu erledigen hast, neigst du dazu, den Beginn **hinauszuschieben**. Umgekehrt kann es sein, dass du Fristen gewaltig **überziehst**. Schließlich ist der Artikel, den du schreiben sollst, noch nicht perfekt, die Küche ist nicht perfekt sauber (also kannst du niemand zu dir nach Hause einladen) ...

- Du packst Projekte, die dir wirklich wichtig sind, gar nicht erst an. Oder du fängst an, bringst die Projekte aber nicht zu Ende. Denn wenn du sie nicht perfekt machen kannst, dann lieber gar nicht.
- Du führst kein glückliches und erfülltes Leben. Glück ist für dich mit Erfolg verknüpft, und Erfolg gibt es nur, wenn du Perfektes geleistet hast. Da du aber nur höchst selten perfekt bist, ist es schwierig mit dem Glücklichsein.
- Die ständige Angst vor Fehlern und vor dem Ertapptwerden führt dazu, dass du anfälliger bist für **Gesundheitsprobleme** wie Schlafstörungen, Bluthochdruck, Ess- oder Verdauungsstörungen oder Angstzustände.

## Was dich Perfektionismus kosten kann

Perfektionismus hat einen Preis.

### Fallbeispiel 3: die Studentin, die unbedingt alles lesen musste

*Katharina kam zu mir, weil sie im Studium mit den schriftlichen Aufgaben Probleme hatte. In der Schule hatte sie immer ausgezeichnete Noten gehabt, auch als Leichtathletin war sie erfolgreich und beliebt gewesen. Schon zu Schulzeiten war sie sehr kritisch sich selbst gegenüber und machte sich stundenlang Vorwürfe, wenn sie etwas falsch oder nicht so gut wie möglich gemacht hatte. An der Universität stieß sie dann an ihre Grenzen: Sie schaffte es einfach nicht, alles zu lesen, was auf der Literaturliste stand. Auch die Hinweise ihrer Professoren, dass das nur Leseempfehlungen seien, kein Muss, halfen ihr nicht. Sie war felsenfest davon überzeugt, dass sie (nicht unbedingt die anderen Studenten) sämtliche Aufsätze lesen musste, bevor sie mit den schriftlichen Aufgaben beginnen konnte. Sie exzerpierte exzessiv: Für eine Zehn-Seiten-Hausaufgabe hatte sie 120 Seiten Notizen gemacht. Kein Wunder, dass sie sich völlig überfordert fühlte. Sie hatte Schlafprobleme und bekam nach einer Angstattacke von einem Arzt ein Antidepressivum verschrieben.*

### Fallbeispiel 4: der Vater, der nicht genügte

*Reinhardt war verheiratet und hatte drei Kinder. Schon in der Schule und im Studium hatte er sich für gute Bewertungen extrem anstrengen müssen, hatte mehr gelernt als die anderen – mehr lernen müssen, um durchzukommen. Im Beruf war er ebenfalls sehr engagiert, und er war stolz darauf, keine Fehler zu machen. Mit seinen Kollegen kam er gut aus, allerdings beklagten sich einige, dass Reinhardt die Dinge immer komplizierter mache als nötig. Er wollte, bevor er eine Entscheidung traf, alle Optionen gründlich durchdacht haben, damit ihm auch ja nichts entgehe.*

*Auch bei der Kindererziehung wollte er um jeden Preis alles richtig machen. Seine Kinder waren öfter sauer, weil er ihnen Dinge verbot, die ihren Freunden erlaubt waren. Bei seiner Frau suchte er immer wieder Bestätigung dafür, dass er ein guter Vater war.*

*Die beiden wichtigsten Ziele in seinem Leben waren: ein guter Vater sein und gute Arbeit leisten. Er hatte für sich eine ganze Reihe von Regeln aufgestellt, durch die er Fehler verhindern wollte. Dazu gehörten: „Ich muss alles tun, was in meiner Macht steht, damit den Kindern nichts passiert“, „Ich muss alle Möglichkeiten genau abwägen, bevor ich eine Entscheidung treffe“ und „Ich muss immer und überall mein Bestes geben“.*

*Obwohl seine Vorgesetzten ihn oft lobten, war Reinhardt mit seinen Leistungen nicht zufrieden. Er dachte, dass er noch intensiver über mögliche Folgen nachdenken und mehr recherchieren müsse, um bessere Entscheidungen zu treffen. Vor Kurzem lehnte er sogar eine Beförderung ab. Er hätte mehr Verantwortung übernehmen müssen und er fürchtete, es würden dann alle merken, dass er im Grunde ein Versager war. Es gab sogar Zeiten, zu denen er sich von seinen Kindern fernhielt, weil er dachte, er würde ihnen mehr schaden als nützen, schließlich sei er nicht gut genug als Vater.*

Zwei Anmerkungen zu diesen und den übrigen Fallbeispielen:

1. Die Personen aus den Beispielen im Buch heißen in Wirklichkeit anders.
2. Nicht alle der Personen waren als Klient\*innen bei mir im Coaching.

# Zu diesem Buch

Dieses Buch ist kein Lesebuch. Es ist ein Mitmachkurs, den du in Form eines gedruckten Buchs oder eines E-Books erhalten hast. Deshalb spreche ich auch von Lektionen und nicht von Kapiteln.

Das Buch einfach nur zu lesen bringt dir sicher eine Reihe von Erkenntnissen. Wirklich verändern wird sich aber nur dann etwas, wenn du auch tatsächlich deine Haltung und dein Verhalten änderst. Und genau dazu dienen die Übungen in diesem Buch. Je intensiver du die Übungen durcharbeitest, desto mehr Gewinn wirst du aus dem Buch ziehen.

Ich kenne das von mir selbst: Gerade Perfektionist\*innen wollen alles richtig machen und sofort große Fortschritte sehen. So funktioniert das jedoch nicht. Persönliche Veränderung ist nur dann dauerhaft wirksam, wenn du dir Zeit dafür nimmst. Den einen Zaubertrick, den genialen Hack, mit dem du das alles im Handumdrehen schaffst, gibt es nicht. Stell dich darauf ein, dass es mehrere Schritte braucht. Stell dich aber auch darauf ein, dass schon der erste der Schritte Wirkung zeigen wird. Auch wenn die Verbesserung auf den ersten Blick vielleicht nur unscheinbar ist. Aber sie wirkt.

## Für wen dieses Buch gedacht ist

Das Buch ist für Menschen gedacht,

- die in einem Bereich ihres Lebens (oder mehreren) den hohen Anspruch an sich selbst haben: „Das, was ich tue, muss perfekt sein!“;
- die unter den negativen Begleiterscheinungen von Perfektionismus leiden
- und die die negativen Begleiterscheinungen ablegen wollen (ganz gleich, ob sie jetzt schon wissen, wie ihr Leben ohne die negativen Seiten aussehen könnte).

Negative Begleiterscheinungen heißt:

- Du schiebst wichtige Aufgaben immer wieder auf. Du fängst entweder sehr spät an oder wirst deutlich nach dem geplanten bzw. vereinbarten Termin fertig.
- Du arbeitest die meiste Zeit unter hohem Druck.
- Du hast ständig Angst, Fehler zu übersehen und für Fehler kritisiert zu werden.
- Du hast große Angst vor dem Scheitern.
- Du hast Angst, dass dir jemand auf die Schliche kommt und merkt, dass du gar nicht so gut bist, dass du letztlich ein Hochstapler bist.

- Du bist hochbegabt, stellst extrem hohe Ansprüche an dich und bist so gut wie nie mit dir zufrieden. Und du stellst die hohen Ansprüche auch an die Menschen um dich herum, bemerkst und kritisierst Unvollkommenes sofort – dadurch eckst du bei deinem Umfeld ständig an und giltst als ungeduldig, überkritisch und nicht zufriedenzustellen.
- Du bist hochempfindlich, Kritik kann dich leicht aus der Bahn werfen. Angst vor (weiterer) Kritik und vor Fehlern lähmt dich tage-, wenn nicht wochenlang.
- Du hast körperliche Beschwerden wie Verspannungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Essstörungen, Verdauungsstörungen.

Die Menschen, für die das Buch gedacht ist, hören von ihrem Umfeld immer wieder: „Du musst doch nur deine hohen Ansprüche herunterschrauben, dann wird das schon. Mach doch mal halblang, lass fünf gerade sein.“

Das hilft dir aber nicht. Denn du willst deine hohen Ansprüche nicht herunterschrauben, du KANNST das gar nicht. Bisher jedenfalls.

Deshalb geht es im Buch darum: Wie kannst du die negativen Seiten von Perfektionismus ablegen und gleichzeitig die positiven Seiten behalten?

### **Was dir dieses Buch bringen kann**

- Du befreist dich im Lauf des Kurses immer mehr von dem inneren Zwang, Perfektes leisten zu müssen, und erweiterst so deine Handlungsmöglichkeiten.
- Du bist besser als bisher in der Lage, in jeder Situation frei für dich zu entscheiden, wie viel Aufwand du für eine bestimmte Aufgabe aufbringen willst.
- Du befreist dich von den negativen Aspekten des Perfektionismus wie Aufschieberitis, Blockaden, Stress, Burn-out.
- Positive Seiten des Perfektionismus behältst du.
- Du weißt und spürst, dass du nicht perfekt sein oder Perfektes liefern musst, um von anderen akzeptiert oder geliebt zu werden.
- Befreit vom inneren Druck kommst du leichter ins Tun und lebst dein Leben entspannter

#### **Wichtig ist mir:**

Es geht in diesem Kurs nicht darum, deine hohen Standards aufzugeben und nachlässig zu werden. Das Ziel ist es, frei zu werden von dem Zwang, nur ja keinen Fehler zu machen. Und dadurch entspannter dein Leben leben und – wenn du willst – Außergewöhnliches schaffen zu können.