

- »Ich tue nur, was ich von anderen auch erwarte.«
- »Es ist eine Sache des Respekts vor sich und anderen.«

Doch Perfektionismus hat tiefere Ursachen: übergroße Angst vor Kritik, der Wunsch, um jeden Preis bewundert zu werden, die Ablenkung von derzeit nicht lösbaren Problemen oder das gut gemeinte Bestreben, sie zumindest vor anderen zu verbergen.

Wir werden diese Gründe gemeinsam besprechen und wie du dich davon befreien kannst – aber auch, was der Unterschied zu einem positiven Streben nach Qualität und Leistung ist. Denn keiner wünscht sich ja, dass alles einfach nur abschafft, so angenehm es manchmal wäre, eine nachlässige kleine Schlampe zu sein, die alles entspannt gegen die Wand fahren lässt, sich dann in den Feierabend

beziehungsweise auf die Fernsehcouch verabschiedet und mit nichts mehr weiter zu tun hat.

Gesunder Pragmatismus bringt dich weiter

Dieses Buch will dich zu einem entspannten Pragmatismus ermutigen und dir die Wege dahin zeigen: erreichen, was dir wirklich wichtig ist, aber dich nicht länger aufreiben für etwas, das langfristig gar keine Rolle spielt und oft noch nicht einmal wahrgenommen werden wird.

Perfektionismus ist wunderbar in einigen wichtigen Momenten, als Dauerzustand aber unmöglich und unnötig. Du fährst dein Auto schließlich auch nicht durchweg im höchsten Gang, weil sonst einiges zu Bruch ginge.

»Soll ich mich denn jetzt hängen lassen und es gar nicht mehr versuchen?«, fragst du dich vielleicht beunruhigt. »Nur noch hinnehmen, was sich von selbst ergibt?« Keine Sorge! Hier findest du kein Plädoyer für Mittelmäßigkeit und Fatalismus, sondern Unterstützung dabei, deine Aufgaben sinnvoll zu gewichten: Wo lohnt es sich, um das bestmögliche Ergebnis zu kämpfen, und wo darfst du es bei einer soliden Durchschnittsleistung belassen, ohne deswegen ein schlechtes Gewissen haben zu müssen?

Von überzogenen Erwartungen abgrenzen

In meinem ersten Buch, *Ich mach da nicht mehr mit*, ging es darum, wie du maßlosen Forderungen anderer – von Eltern, Kollegen, Partnern, Kindern – Grenzen setzen kannst. Hier geht es darum, wie du

dich vor überzogenen Erwartungen an dich selbst schützt. Erfahrungen aus zehn Jahren Coaching-Praxis sind eingeflossen, viele Begegnungen aus meiner langjährigen Tätigkeit als Journalist, aber auch persönliche Einsichten.

Ich darf an dieser Stelle verraten, dass ich früher auch einmal ein Perfektionist war, aber mittlerweile geheilt bin. Als junger Mann brach ich mein berufsbegleitendes BWL-Studium nach vier (von sechs) Semestern ab, weil ich meine Noten zu mittelmäßig fand. Erst Jahre später holte ich den Abschluss nach. Als ich mit dem Joggen anfangen wollte, meldete ich mich direkt für einen Marathon an. Ich kam nach den 42,195 Kilometern ins Ziel, zog mir dabei aber eine langwierige Fußverletzung zu. Viele berufliche Chancen verpasste ich, weil ich lange nur für perfekte Leistungen anerkannt werden wollte. Alles andere –

Kontakte, Beziehungen – kam mir wie faule Kompromisse vor.

Gemeinsam erkunden wir, wie auch du dich aus der Perfektionismus-Falle befreien kannst und entspannt erfolgreich wirst. Ganz praktisch und mit viel Humor. Der verbissene Perfektionismus hat uns lange genug den Spaß verdorben. Jetzt ist der perfekte Start für ein bisschen mehr Pragmatismus. Denn gut genug ist im wahren Leben doch meist am besten!

Attila Albert