



Anja Mumm

Loslassen

Raus aus der Perfektionismusfalle

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.

Urheberrechtsinfo

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Speziell für TaschenGuide-Leser:

Kostenlose Downloads

unter haufe.de/arbeitshilfen



Mustertexte, Checklisten, Excel-Rechner
und vieles mehr zu folgenden Themen:

- Betriebswirtschaft und Rechnungswesen
- Recht und Geld
- Management und Führung
- Kommunikation und Soft Skills

Buchcode:

TGA-HL12

Und so geht's

- Einfach unter www.haufe.de/arbeitshilfen
den Buchcode eingeben
- Oder QR-Code scannen und
direkt über Ihr Smartphone
oder Tablet auf die Website gehen



Loslassen

Raus aus der Perfektionismusfalle

Anja Mumm

1. Auflage

HAUFE.

Inhaltsverzeichnis

Wenn gut nicht mehr gut genug ist	5
▪ Perfektionismus als Phänomen unserer Zeit	6
▪ Die Grenze zwischen dem Guten und dem Perfekten	8
▪ Die Denkfallen der Perfektionisten	15
▪ Woran Sie Perfektionisten erkennen	24
▪ Testen Sie sich: Sind Sie Mr. oder Mrs. Perfect?	30
Perfektionismus: Risiken und Nebenwirkungen	37
▪ »Aufschieberitis«	38
▪ Zwanghaftigkeit	39
▪ Arbeitssucht	43
▪ Erschöpfung und Burn-out	50
▪ Angst	52
▪ Essstörungen	55
▪ Depression	57
▪ Narzissmus	58
▪ Beziehungsprobleme	59
▪ Perfektionismus als Karrierebremse	63

Erfolgsstrategien gegen Perfektionismus	65
▪ Akzeptieren Sie das, was ist	66
▪ Wollen wollen	75
▪ Die Rückkehr des Angemessenen	80
▪ Finden Sie Ihre Wertebalance	85
▪ Perspektivenwechsel	92
▪ Achtsamkeit	98
▪ Selbstannahme	107
Irrwege und Sackgassen: was nicht hilft	115
▪ Klassisches Zeitmanagement	116
▪ Das Pareto-Prinzip	117
▪ Nein sagen	120
▪ Patentrezepte	123
▪ Zu guter Letzt	124
▪ Stichwortverzeichnis	125

Vorwort

»Nobody is perfect« – dieses Bonmot ist uralt und unbestritten wahr. Den perfekten Menschen gibt es nicht. Und doch denken viele, dass sie vollkommen sein müssen. Sie streben jeden Tag aufs Neue nach Perfektion. Sie erbringen Höchstleistungen, um das bestmögliche Arbeitsergebnis abzuliefern. Perfektionisten sind die idealen Arbeitnehmer: Sie sind äußerst diszipliniert und fleißig. Kein Wunder also, dass Perfektionismus in unserer Gesellschaft als Tugend gilt. Er hat aber auch dunkle Schattenseiten, so vor allem für die Betroffenen selbst: Wer sich das Ziel der Perfektion gesetzt hat, führt ein anstrengendes Leben und ein unbefriedigendes obendrein, weil dieses Ziel einfach nicht zu erreichen ist. Seine Devise ist: Alles muss, um jeden Preis.

Dieser TaschenGuide beantwortet alle wesentlichen Fragen rund um den Perfektionismus. Sie erfahren, warum es vielen Menschen nicht mehr reicht, »nur« gut zu sein. Sie lernen die Denkfallen kennen, denen Perfektionisten gerne aufsitzen. Sie erfahren, warum es letztlich besser ist, nicht perfekt sein zu wollen. Zusätzlich finden Sie in diesem Büchlein viele hilfreiche Strategien, die Sie dabei unterstützen, das Streben nach Perfektion in eine weniger selbstausbeuterische Richtung zu lenken. Vielleicht fällt es Ihnen nach der Lektüre dieses TaschenGuides (wieder) leichter zu sagen: Alles kann, nichts muss.

Dafür wünsche ich Ihnen gutes Gelingen!

Ihre Anja Mumm

Wenn gut nicht mehr gut genug ist

»Nur« gut zu sein, reicht für viele Menschen nicht mehr aus. Wer Erfolg im Leben haben will, muss perfekt sein, denken sie und setzen alles daran, dieses Ziel zu erreichen.

In diesem Kapitel erfahren Sie u. a.,

- warum Perfektionismus ein Phänomen unserer Zeit ist,
- was der kleine, aber feine Unterschied zwischen gut und perfekt ist,
- welchen Denkfallen Perfektionisten aufsitzen,
- woran Sie einen echten Perfektionisten erkennen.

Perfektionismus als Phänomen unserer Zeit

Schlagen Sie eine Zeitung auf oder schauen Sie sich Beiträge im Fernsehen oder auf YouTube an. Zappen Sie sich durch die Werbung und reden Sie mit Menschen, die Kinder haben. Was sehen Sie oder bekommen Sie überall zu hören? Kinder, die mit fünf Jahren schon keine Zeit zum Spielen mehr haben, da sie zum Ballett-, Klavier- und Reitunterricht müssen bzw. dürfen. Jugendliche, die zu ihrem 18. Geburtstag eine neue Nase oder ein Augenlifting bekommen. Fotogeshoppte Modelle, die bei einer Größe von 185 Zentimetern in Kleidergröße 34 passen. Erfolgsgeschichten vom Manager oder der Managerin des Jahres. Castingshows, die viele in zweierlei Hinsicht faszinieren, weil es dort phänomenale Talente zu bestaunen gibt und andererseits Menschen, die an grandioser Selbstüberschätzung leiden und deswegen öffentlich scheitern.

Hinter all dem steckt der jederzeit präsente »Optimierungswahn«, der in unsere Gesellschaft Einzug gehalten hat. Was wirklich zählt, sind Leistung und Perfektion. Und das wirkt sich natürlich auch aus auf unser Aussehen, unsere Bildung, die Freizeitgestaltung, die Kindererziehung, unser Wohnen, das Auto und die Karriere. Rundumoptimierung eben.

Was dabei auf der Strecke bleibt, sind zwischenmenschliche Beziehungen, freie Zeit und Muße. Sie haben in einer globalisierten Welt, die sich immer rascher dreht, ohnehin keinen Platz mehr.

Stärke oder Schwäche?

Raten Sie einmal, was in Vorstellungsgesprächen am häufigsten als Schwäche genannt wird? Richtig. Neben »manchmal etwas zu schnell ungeduldig« wird gleich noch »manchmal etwas zu perfektionistisch« erwähnt. Bewerber wie Personaler sehen den Perfektionismus denn auch weniger als Schwäche, sondern eher als Tugend. Er ist nämlich in. Perfektionismus ist prägend für unseren Zeitgeist. Fällt dieser Begriff, denken wir sofort an Fleiß, Disziplin, Pflichtbewusstsein, Verlässlichkeit und besonders ausgeprägte tolle Fähigkeiten. Wer würde sich einen Arbeitnehmer bzw. Partner mit solchen Eigenschaften nicht wünschen?

Damit Sie mich richtig verstehen: Natürlich ist es durchaus erstrebenswert, Perfektes leisten zu wollen. Ich wünsche mir auch, dass mein Blinddarm perfekt operiert wird oder die Autowerkstatt meine Bremsen perfekt repariert. Davon hängt unter Umständen mein Leben ab. Und Menschen, die mehr tun als nur das, was sie unbedingt müssen, strahlen unbestreitbar eine Faszination auf andere aus. Bereits in der Antike wurde das Streben nach Vollkommenheit als zutiefst menschlich erkannt. Entsprechend wird Perfektionismus überwiegend nicht als etwas Schlechtes, sondern eher als ein Zuviel des Guten gesehen. Was die »Behandlung« von Perfektionismus irgendwie zum Paradoxon werden lässt – welcher Mensch verringert schon gern bewusst eine Tugend?

Streben nach Perfektion vs. Perfektionismus

Doch Vorsicht: Das Streben nach Perfektion ist etwas komplett Anderes als Perfektionismus! Laut dem Philosophen Christoph Henning ist der »moderne« Perfektionismus erst durch das Christentum entstanden. Den Denkern der Antike hat das Perfekte als noch etwas im Diesseits Erreichbares gegolten. Perfektionismus drehte sich ursprünglich um die Frage, was ein gutes Leben für den Menschen sein kann. Und man hatte auch eine Antwort darauf parat: Jeder Mensch hat Anlagen, die es gilt, Zeit seines Lebens individuell zu entwickeln, zu kultivieren, zu vervollkommen.

Erst das Christentum hat die Vollkommenheit in diesem Sinne ins Jenseits verlegt. Man postulierte, dass der Mensch erst nach seinem Tod perfekt sein könne. Diese Vollkommenheit gibt es jedoch nicht geschenkt, sondern ist der Lohn desjenigen, der zu Lebzeiten Übermenschliches geleistet hat und durch Entsayungen Anderen ein Vorbild war.

Die Grenze zwischen dem Guten und dem Perfekten

Derzeit gibt es noch keine einheitliche Definition von Perfektionismus. Diejenigen, die sich wissenschaftlich mit diesem Phänomen beschäftigen, sind sich aber darin einig, dass Perfektionismus als ein multidimensionales Konstrukt angesehen werden kann, d. h. dass er verschiedene Facetten besitzt.

Das Wort Perfektion stammt vom lateinischen Begriff »perfectio«. Das bedeutet Vollkommenheit, Vollendung. »Perfectus« wird übersetzt mit »das fertig Gemachte«. Im ursprünglichen Wortsinn ist perfekt also etwas, das vollkommen, endgültig beendet ist. Perfektionismus wurde, daraus abgeleitet, einerseits als übertriebenes Streben nach Vollkommenheit verstanden, andererseits als Streben nach übertriebener Vollkommenheit – was verwirrend ist, jedoch durchaus einen Unterschied macht ...

Die Perfektionismus-Forschung

Seit den 1990er Jahren ist die psychologische Forschung zum Thema Perfektionismus geradezu explodiert. Die Folge daraus ist, dass es nun viele unterschiedliche Konzepte und Definitionen des Begriffs gibt. Eines der bekanntesten Konzepte basiert auf der Multidimensional Perfectionism Scale (Frost & Marten Di Bartolo, 2002), kurz: FMPS, in der insgesamt sechs Dimensionen des Perfektionismus beschrieben wurden. Die Dimensionen lauteten:

1. Sorge über Fehler
2. Handlungszweifel
3. Elterliche Erwartungen
4. Elterliche Kritik
5. Persönliche Ansprüche
6. Organisiertheit und hohe Standards

Ein Perfektionist ist nach diesen Kriterien eine Person, die sich hohe Standards setzt, über eine ausgeprägte Organisiertheit und Werteordnung verfügt, die stets versucht, Fehler zu vermeiden, häufig Unentschlossenheit zeigt und der die Bewertung durch ihre Eltern sehr wichtig ist. Letzteres wird im Lauf des Lebens dann auf weitere »Autoritäten«, wie z. B. den eigenen Chef, ausgedehnt.

Der Psychologe Joachim Stöber reduzierte im Rahmen seiner Forschungen die sechs Dimensionen auf vier (»The Frost Multidimensional Perfectionism Scale [FMPS]: More perfect with four [instead of six] dimensions«). Er fand in seinen Analysen heraus, dass sich bei den Probanden in den Studien regelmäßig nur vier der sechs Dimensionen als relevant zeigten. Er identifizierte die folgenden Indikatoren für Perfektionismus:

1. Übergroße Besorgnis um Fehler und Zweifel an der Qualität der eigenen Leistung
2. Übergroße elterliche Erwartungen und Kritizismus
3. Extrem hohe persönliche Ansprüche/Standards
4. Überbetonung von Organisiertheit

Lange Zeit war man in der neuzeitlichen Therapie und Forschung davon ausgegangen, dass Perfektionismus bzw. das Streben nach Perfektion für den Menschen eine Belastung darstellt. Man betrachtete Perfektionismus als eine ziemlich ungesunde Sache. Das erschien jedoch vielen Wissenschaftlern als eine zu einseitige Sichtweise. Denn: Was ist denn dann mit dem Meis-

terchirurg, den Spitzensportlern, der Primaballerina? Müssen solche Menschen womöglich alle in Therapie? Daraus folgend wurden eine Reihe von Versuchen angestellt (Hamachek 1978, Flett & Hewitt, 2002, Stöber & Otto 2006), um gesunden von ungesundem Perfektionismus, dem sog. dysfunktionalen Perfektionismus, abzugrenzen. Man fand Folgendes heraus.

Es gibt Ausprägungen, die in eher in einen dysfunktionalen, also ungesunden Perfektionismus münden. Das sind:

- eine große Besorgnis um Fehler nebst Zweifel an der Qualität der eigenen Leistung,
- ein Streben, es den hohen Erwartungen der Eltern recht zu machen und eine kritische Einstellung gegenüber sich selbst.

Dagegen sind die folgende Ausprägungen Zeichen eines funktionalen Perfektionismus, der also für sich genommen noch keine negativen Folgen für denjenigen hat, der sie aufweist:

- hohe persönliche Standards,
- ein hohes Maß an Organisiertheit.