

## Zur Sache



*Felicitas von Elverfeldt,  
Wirtschaftspsychologin,  
Frankfurt*

### *Wie funktioniert der perfekte Umgang mit Perfektionismus?*

**G**ehören Sie auch zu der Sorte Mensch, die am liebsten erst auf die Skier geht, wenn Sie es schon perfekt kann, und für die Fehler ein Tabu sind? Vergleichen Sie sich grundsätzlich nur mit den Profis im jeweiligen Fachgebiet, und haben Sie den Anspruch an sich, mindestens auf diesem Niveau zu sein? Können Sie auch nur dann in den Spiegel schauen, wenn Sie alle Aufgaben mindestens 120prozentig erfüllt haben? Sind Sie Ihr eigener strengster Kritiker? Ein gewisses Maß an Perfektionismus ist vorteilhaft und angemessen, um höchsten Anforderungen zu entsprechen. Eine Überdosis behindert eher die erfolgreiche Zielerreichung. Perfektionisten haben in der Regel Angst vor Fehlern und ertragen nur schwer ihre Schwächen. Wir können jedoch unsere Schattenseiten nicht ganz eliminieren. Aber wir können lernen, mit ihnen anders umzugehen. Viele befürchten, durch Fehler oder Schwächen weniger Anerkennung zu erhalten. Diese Befürchtung resultiert aus einem Gefühl, nicht gut genug zu sein. Perfektionisten werden selten als sympathisch wahrgenommen. Oder waren bei Ihnen früher in der Schule die Musterschüler am beliebtesten? Ein „perfek-

ter“ Mensch spiegelt seiner Umgebung permanent deren Unperfektion. Aus Fehlern können wir am meisten lernen. Sie werden nie herausfinden, ob Sie eine Begabung für das Skifahren haben, wenn Sie nicht mutig auf die Skier gehen. Aus Erzählungen und Büchern werden Sie es nicht praktisch erlernen. Vermutlich werden Sie anfangs häufiger in den Schnee fallen. Dabei könnten Sie auch feststellen, daß dies gar nicht so schlimm ist wie befürchtet. Es wäre auch ratsam, sich nicht gleich zu überfordern und zu hohe Ansprüche an sich und andere anzulegen. Wenn ich mir ständig sage: „Ich muß unter allen Umständen in jeder Situation erfolgreich sein“, löst dies eine viel zu große Anspannung aus. Zudem ist die Erreichung dieses Ziels nicht immer von Ihnen allein beeinflussbar. Eine bessere und entlastende Haltung wäre: „Ich werde immer mein Bestes geben.“ Perfektionisten gelingt es nicht immer, Prioritäten zu setzen, da alles für sie perfekt sein muß. So ist es schwer, etwas abzuschließen und Erfolge zu genießen.

1. Wie also funktioniert perfekter Umgang mit Perfektionismus? Riskieren Sie gelegentlich kalkulierbare Fehler, um die Angst vor diesen zu reduzieren. Es ist menschlich, Fehler zu begehen. Und es zeugt von Größe, diese auch zugeben zu können. Sehen Sie Ihre Fehler als Lernchance. 2. Weniger Kontrolle und Druck: Sie haben nicht alles unter Ihrer Kontrolle. Daher machen Sie sich nur unglücklich, wenn Sie immer an Ihren fixen Erwartungshaltungen festhalten. Bleiben Sie offen für die Realität und die Vorschläge und Angebote anderer. 3. Gut ist gut genug: Reduzieren Sie Ihre Erwartungen auf ein realistisches Maß. Manchmal ist das Bessere der Feind des Guten. Es reicht, sein Bestes zu geben. 4. Gehen Sie perfekt mit sich um: Geben Sie sich selber Anerkennung, und loben Sie sich in gleichem Maß, wie Sie sich konstruktiv kritisieren. Verzeihen Sie sich Ihre Fehler und Schwächen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken. 5. Leben Sie im Hier und Jetzt: Sie können sich nicht für alle Eventualitäten perfekt vorbereiten und alles planen. Vertrauen Sie sich selbst, und genießen Sie Ihre Erfolge. Mit Themen wie diesen wenden sich Manager immer häufiger an Coaches.