

STEFAN DEDERICHS

**SCHEISS
AUF
PERFEKT!**

**MIT MUT ZUR LÜCKE
GLÜCKLICH LEBEN**

GABAL

Stefan Dederichs
Scheiß auf perfekt!

»My name is nobody,
and nobody is perfect.«

UNBEKANNTER VERFASSER

STEFAN DEDERICHS

Scheiß auf perfekt!

Mit Mut zur Lücke glücklich leben

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-040-7

Redaktionelle Unterstützung: text-ur Agentur Dr. Gierke, Köln | www.text-ur.de

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach

Umschlaggestaltung: SCOPE we think design / Insa González | scope-ffm.com

Umschlagabbildung: Istvan Hajas / Shutterstock

Autorenfoto: Steffen Löffler | stlart.de

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Copyright © 2021 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten
Quellen.

www.pefc.de

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einleitung: Der Mut zur pragmatischen Lücke | 9 |
| Test: Wie perfektionistisch bist DU? | 16 |
| | |
| Kapitel 1: Perfektionismus verstehen | 19 |
| Der Unterschied zwischen normalem und neurotischem Perfektionismus | 19 |
| Perfektionismus ist Glück und Makel | 23 |
| In der Echokammer des Perfektionismus | 25 |
| Die Fesseln des Perfektionismus | 28 |
| Das Pareto-Prinzip und die Perfektion | 34 |
| Sind Sie ein Leistungs- und Glücksverhinderer? | 38 |
| Ursachen für übermäßigen Perfektionismus | 41 |
| | |
| Kapitel 2: Mit Mut zur Lücke mehr Zufriedenheit im Privatleben und im Umgang mit sich selbst | 49 |
| Von der Anerkennung und dem Gefühl, gemocht zu werden | 49 |
| Einmischen – ein Garant für Konflikte | 52 |
| Das richtige Maß der Dinge | 55 |
| Der Wahn der Selbstoptimierung | 57 |
| Perfektionismus und Unglücklichsein | 60 |
| Mittelmaß muss nicht immer Sünde sein | 61 |
| Das Recht, sich selbst zu lieben | 63 |
| Das Potenzial seiner Stärken nutzen | 70 |

| | |
|---|------------|
| Perfekte Eltern: Gibt es das überhaupt? | 72 |
| Perfektionismus und Politik | 80 |
| Kapitel 3: Mit Mut zur Lücke zur glücklichen Beziehung | 83 |
| Auf der Suche nach dem perfekten Partner | 84 |
| Die rosarote Brille und die Realität | 87 |
| An der Beziehung arbeiten und Gemeinsames schaffen | 90 |
| Sage mir, wer deine Freunde sind, und ich sage dir, wer du bist | 95 |
| Kapitel 4: Mit Mut zur Lücke gesund leben | 104 |
| Warum Perfektionisten gefährlicher leben | 105 |
| Weniger ist oft mehr | 106 |
| Gesunder Lebensstil durch Ausgewogenheit | 117 |
| Kapitel 5: Mit Mut zur Lücke zu innerem Reichtum | 124 |
| Äußerer Reichtum sorgt nur für ein extrinsisches Glücksgefühl | 124 |
| Intrinsische Zufriedenheit führt zu innerem Reichtum | 127 |
| Auf der Suche nach der wahren Bestimmung | 129 |
| Kapitel 6: Mit Mut zur Lücke den Beruf rocken | 137 |
| »Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen« | 137 |
| Einfach anfangen: Die berufliche Veränderung wagen | 140 |
| Der Fehler – ein Zeichen der Stärke | 143 |
| Perfektionismus im Unternehmen als Hindernis | 145 |
| Gegen den Null-Fehler-Perfektionismus: Vom Mut, Dinge auch abzuschließen | 147 |
| Das perfekte Team: Alptraum oder Segen? | 149 |
| Den beruflichen Gipfel mit realistischen Zielen erstürmen | 159 |
| Mut zur Lücke – aber nicht bei der Pünktlichkeit | 165 |
| Verhindert Perfektionismus Leistungsstärke? | 167 |

| | |
|--|------------|
| Kapitel 7: Mit Mut zur Lücke das Glück finden | 171 |
| Von der Kunst des Lebens | 171 |
| Die Suche nach dem »perfekten Glück« | 176 |
| Viele Menschen verwechseln Glück mit Erfolg | 177 |
| Entscheidungsstarke Menschen sind oft glücklich(er) | 180 |
| Der Sinn des Lebens – die philosophische Grundaufgabe der Menschen | 184 |
| Ein unperfektes Schlusswort | 189 |
| Auswertung des Tests | 192 |
| Literatur und Quellen | 197 |
| Personen- und Stichwortverzeichnis | 201 |
| Über den Autor | 203 |

Einleitung: Der Mut zur pragmatischen Lücke

Mit der Perfektion ist es so eine Sache. Die einen preisen sie als Nonplus-ultra an Qualität und Effektivität, die anderen halten sie für überflüssigen Leistungsdruck. Was stimmt denn nun? Sollen wir es nun perfekt machen oder lieber nicht? Ab wann sind wir krankhaft perfektionistisch, ab wann zu oberflächlich? Egal, welche Meinung wir einholen, sie hilft uns meist nicht weiter. Dafür ist das Thema viel zu komplex – und dafür gehen viel zu viele Menschen von ihrer Privatmeinung aus, das ist auch nicht hilfreich. Was uns aber weiterhilft, ist, sich mal intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen – und das wirklich richtige Maß für sich selbst zu finden. Und davon kann ich »ein Lied singen«!

Ich selbst bin viele Jahre lang der Perfektion hinterhergelaufen, habe krampfhaft versucht, alles richtig zu machen. Ich glaubte, ich sei nicht gut genug, ich müsse besser sein, immer besser als alle anderen. Ich war nie mit mir und meiner Leistung zufrieden, habe mich immer mit anderen verglichen und so eine Depression entwickelt, aus der ich nur schwer wieder herauskam (wer über diese Phase der tiefen Depression und wie ich darüber mein Glück fand, nachlesen will, dem sei mein Buch »Glücksmacher« – siehe Literaturliste – empfohlen). Denn egal, wie sehr ich mich anstrengte, wirklich perfekt war ich meiner Meinung nach nie, und darum stellte sich, so wie ich gepolt war, nie ein Zufriedenheitsgefühl ein. Für alles brauchte ich viel zu viel Zeit, weil ich mich mit den letzten Kleinigkeiten unheimlich aufhielt. Und glücklich war ich mit meiner Leistung dennoch nicht. Oft habe ich mich gar nicht erst getraut, mit etwas zu starten, weil ich der Meinung war, dass ich es sowieso nicht gut genug hinbekommen würde. Paralyse durch Analyse – ich

habe so genau geplant und immer wieder hinterfragt, dass das Tun, das Umsetzen, zurückstand. Das Streben nach der höchstmöglichen Stufe der Perfektion, die ich so aber nie erreichen konnte, hat immer mehr dazu geführt, dass ich mich in mich selbst zurückgezogen habe, immer unglücklicher wurde. Heute sage ich im Rückblick: Bevor sich etwas bei mir verändern konnte, musste ich erst einmal die Ursache für das Streben nach der unerreichbaren Perfektion erkennen.


Wenn du das Gefühl hast, dass du zu sehr nach Perfektion strebst und dies dein Glücklichein verhindert, dann suche nach der *eigentlichen* Ursache, die dich antreibt und nicht zur Ruhe kommen lässt, denn diese maskiert sich nur mit der vorgebliehen Perfektion.

Wie gern hätte ich in der Jugend ein Musikinstrument gelernt. Da meine Musiklehrerin mir jedoch bei jeder Gelegenheit bestätigte, wie unmusikalisch ich doch sei, habe ich mich gar nicht erst getraut, mit einem Instrument zu beginnen. Ich erkannte nicht, dass, egal wie gut ich auch sein würde, es immer jemanden geben würde, der noch besser ist – und dass das aber egal sein müsste für meine Freude an der Musik! Es dauerte viele Jahre, bis ich verstanden habe, dass sich dies auch nie ändern wird. Mein Fehler bestand darin, dass ich mich ständig mit anderen verglichen habe, und nicht mit mir selbst.

Es gab in der Schule einen Mitschüler, der wirklich brillant Gitarre spielte, er hatte bereits mit fünf Jahren mit dem Unterricht begonnen. Bei Schulaufführungen war er jedes Jahr der King. Auf diesem Leistungsniveau hätte ich in absehbarer Zeit niemals spielen können. Mein Anspruch an diese nicht erreichbare Perfektion war so hoch (und die Aussage meiner Musiklehrerin klang so nachhaltig in meinen Ohren), dass ich vor dem möglichen Gitarre-Start schon verzagte. Heute weiß ich: Ich hätte nur mich selbst, meine Ansprüche und Erwartungen an mich selbst als Vergleichsmaßstab heranziehen dürfen. Ich hätte mich nur mit meiner eigenen Leistung vergleichen dürfen. Einfach jeden Tag ein wenig besser werden – das wäre der richtige Weg gewesen, der direkt ein besseres Gefühl in mir verursacht hätte. Hätte ich mit einem Instru-

ment begonnen und dann meine Fortschritte nur mit meinem eigenen Können verglichen, hätte ich gleich richtige Glücksmomente erlebt.

Der Wille zu wachsen und sich immer weiter zu verbessern ist im privaten und im beruflichen Bereich sehr wichtig; dazu ist in den meisten Fällen eine übermäßige Perfektion jedoch nicht erforderlich. Mit 45 Jahren habe ich mich endlich durchgerungen, nicht mit dem Gitarre-, aber mit dem Saxofonspielen zu beginnen. Natürlich ist mir bewusst, dass ich kein Superstar mehr werden kann. Ich weiß auch, dass ich nie perfekt spielen werde. Heute sage ich: Na und? Es macht mir eine Riesenfreude – und das ist es, um das es geht! Mittlerweile spiele ich zumindest so gut, dass ich vor Freunden das ein oder andere Lied vortragen kann. Und das mit ein wenig Stolz. Ich habe sogar schon vor einem kleinen Publikum auf der Bühne gespielt. Wow, welch ein Gefühl. Ja, ich habe den Takt nicht immer getroffen, habe mich auch mal leicht verspielt. Hat es jemand bemerkt? Nein. Die Zuhörer waren begeistert und es hat ihnen gefallen. Hätte ich gewartet, bis ich perfekt spielen kann, dann würde ich noch heute hinter der Bühne hocken. Mein Lehrer spielt wirklich perfekt, er spielt alles rauf und runter, mit einem Hammersound, er improvisiert und hört jede falsche Note. Hätte ich meine Leistung mit seiner verglichen, hätte ich sicher längst wieder aufgegeben. Meine einzige Chance war und ist es, mich nur mit mir selbst zu vergleichen. Jede Woche meinen eigenen Fortschritt zu bestaunen und mich an der persönlichen Entwicklung zu erfreuen.

 **Der Einzige, mit dem du deine Entwicklung vergleichen solltest, ist niemand anderes als du selbst, dein Ich von gestern. Von gestern auf heute zu morgen entwickelst du dich zu dem »Ich«, das du sein willst.**

Ich musste noch etwas anderes feststellen: Meine Qualitäten liegen ganz woanders. Es entspricht gar nicht meiner Persönlichkeit, Dinge immer zu 100 Prozent richtig machen zu wollen. Ich hatte mir dies aufgrund meines mangelnden Selbstvertrauens nur eingeredet, ich dachte, ich müsste immer in allem perfekt sein. In Wahrheit liegt meine Stärke darin, Dinge auf den Weg zu bringen, etwas zu starten und schnell um-

zusetzen. Ich bin ein Sprinter, der seine PS schnell auf die Straße bringen kann. Ja, natürlich mit guter Qualität, jedoch ohne 95 Prozent der Zeit mit 5 Prozent der letzten Strecke zu verbringen, um perfekt durchs Ziel zu laufen. In vielen Fällen passiert nämlich genau dies: Wir verbringen mehr Zeit damit, Perfektion zu erreichen, als mit hervorragender Qualität Dinge voranzubringen.

Bitte versteh mich nicht falsch, es gibt Situationen, Berufe, Produkte, da geht es um Perfektion. Wenn sich zum Beispiel ein Star-Koch einen Stern erkochen will, dann kommt es genau auf jene letzten 5 Prozent an, da ist Perfektion mehr als gefragt. Er muss die Zeit investieren, die es braucht, um alles perfekt hinzubekommen, ansonsten hat er keine Chance auf den Stern. Wenn ich jedoch einen Lkw mit Hilfsgütern für unsere Hilfsorganisation belade, dann reicht es aus, wenn die Ware ordentlich gestapelt und gesichert ist, da ist keine Perfektion gefragt. Wir hatten einmal einen Helfer, für den wir mehr als dankbar waren, der es mit der Beladung jedoch so genau genommen hat, dass wir im Durchschnitt anstelle von vier Stunden fast acht Stunden benötigt haben. Jedes Teil hat er genau unter die Lupe genommen und geprüft, wie es wohl am besten zu stapeln und zu sichern sei. Das war eine enorme Belastung für die anderen Helfer. Immerhin investierte jeder von uns ehrenamtlich Zeit für das Projekt, und jede Stunde, die wir früher in der verdienten Freizeit verbringen durften, war uns herzlich willkommen. Ja, okay, vielleicht konnten drei Matratzen mehr beladen werden, oder es kam ein Stuhl weniger mit leichten Schrammen am Zielort an. Dies stand jedoch in keinem Verhältnis zum benötigten Mehraufwand.

Genau solche Situationen erlebe ich immer und immer wieder. Viele Menschen verstricken sich in ihrem Perfektionsdrang und schaffen es nicht, die Situation richtig einzuschätzen, sowohl im Beruf als auch im privaten Leben. Sie starten Projekte erst gar nicht oder verpassen den richtigen Markteintritt, weil sie glauben, den angemessenen Perfektionsgrad noch nicht erreicht zu haben. Das Streben nach Perfektion wird damit regelrecht zur Blockade, zum Verhinderer und zum Verhängnis. Was notwendig ist, ist der Mut zur Lücke, der Mut, auch einmal fünf gerade sein zu lassen und lieber unperfekt zu starten und voranzukommen, als perfekt zu warten und zu scheitern:

Scheiß auf perfekt, hab den Mut zur pragmatischen Lücke!

Es ist nicht mein Anspruch, dir hier Lösungen zu bieten oder dich mit Ratschlägen zu einem »anderen Ich zu erziehen« – denn das kann man gar nicht. Jeder Mensch hat sein Recht auf seine eigene Denkweise, seine eigene Art und seine eigene Meinung. Mein Anspruch ist es, dir Impulse zu liefern, die es dir ermöglichen, deine Sichtweise zu überdenken, zu optimieren und andere Blickwinkel zuzulassen. Vor allem dann, wenn dich deine »alte« Sichtweise bisher nicht so weit gebracht hat, wie du es dir gewünscht hast. Dann habe ich hier ein paar Impulse für dich, dein Leben und deine Handlungen auch einmal von einer anderen Seite zu betrachten. Ich habe auch nicht den Anspruch, alle Aussagen hier umfangreich wissenschaftlich darzulegen (obwohl ich natürlich alle Quellen und die weiterführende Literatur nach bestem Wissen und Gewissen aufliste und vorstelle), meine Beispiele sind aus dem echten Leben, tatsächliche Erfahrungen von mir oder Menschen aus meinem näheren Umfeld. Du erfährst sehr viel über mich persönlich und meine Lebensweise, und diese Erfahrungen können dir, wenn du magst, bei deiner Entwicklung und deinem Wachstum behilflich sein.

Du entscheidest über Erfolg und Misserfolg und darüber, ob du glücklich bist oder unglücklich. Denn du allein bist für dein Leben verantwortlich, du ganz allein, niemand anders, und auch nicht die Umstände. Du entscheidest darüber, was am Ende deines Lebens auf deinem Grabstein stehen soll, was die Menschen über dich sagen werden. Unser Leben hat nur eine begrenzte Dauer, du hast die freie Wahl, wie du es gestaltest, sei nur ehrlich zu dir selbst und sei dir bewusst darüber, wie du lebst und wer du bist. Nimm dein Leben wahr, halt dir einen Spiegel vor und erkenne dich. Es ist nicht meine Absicht, mich in dein Leben einzumischen, dir zu sagen, was richtig und was falsch ist. Es ist jedoch durchaus meine Absicht, dich zu verunsichern, dich zum Denken anzuregen, dich dazu zu bewegen, dein Leben und deine Handlungen zu überprüfen. Es wird Aussagen von mir geben, denen du nicht zustimmst, und es wird Aussagen geben, über die du nachdenken wirst, und es wird Aussagen geben, denen du absolut zustimmen wirst. Alles liegt jeweils im Auge des Betrachters, denn jeder Mensch ist anders und

hat seine eigene Sichtweise, seine eigenen Erfahrungen und seine eigene Lebenseinstellung – und genau das macht uns Menschen aus. Das Schöne an uns Menschen ist doch, dass wir ein Leben lang lernen können, dass wir uns das ganze Leben lang entwickeln und verändern können. Ob wir dies tun und inwieweit wir das tun, liegt wiederum allein bei uns. Es ist jedoch nie zu spät, Veränderungen zuzulassen. Genau das finde ich so spannend, diese Unterschiedlichkeit zwischen uns Menschen. Keiner ist wie der andere, und genau das sollten wir akzeptieren.

Schauen wir uns doch einmal an, wie sich Perfektionismus auf unser Leben auswirkt. Welche Risiken und welche Chancen sich daraus ergeben können. Bei meinen Recherchen zu diesem Buch ist mir aufgefallen, dass Bücher, die über Perfektionismus handeln, diesen in der Regel sehr negativ darstellen. Und ja, der krankhafte Perfektionismus bringt sicherlich eine ganze Menge negativer Eigenschaften mit sich. Jedoch hat Perfektionismus auch positive Seiten. Ich möchte allerdings nicht nur dessen extreme Seiten und Aspekte betrachten, sondern das große breite Spektrum, das ihn ausmacht. Meine Aussage ist, dass Perfektionismus weder gut noch schlecht ist. Es kommt auf die Situation und die Zielsetzung an. Oft wird der Perfektionismus jedoch zur Fessel, und in vielen Lebensbereichen kann es sinnvoll sein, diese zu lösen.

Wer schon einmal ein Buch von mir gelesen hat, der weiß bereits, dass ich ausschließlich in der »Du«-Form schreibe. Der Grund dafür ist meine Erfahrung, dass wir uns Menschen, mit denen wir per Du sind, näher fühlen. Wir empfinden sie als Freunde und nehmen daher Impulse, die von ihnen ausgehen, eher wahr, und sind bereit, zu prüfen, ob wir sie in unser Leben aufnehmen wollen. Daher gestatte mir, dich in diesem Buch mit »Du« anzusprechen. Gleichzeitig lade ich alle, männlich, weiblich und divers, ein, mich durch dieses Buch zu begleiten. Sollte einmal aus grammatikalischen Gründen nur die männliche Form genutzt werden, so sei dir gewiss, dass DU gemeint bist, egal, welches Geschlecht du hast.

Damit DU das meiste für dich aus diesem Buch herausholen kannst, habe ich auf den nächsten Seiten einen kleinen Selbsttest für dich zusammengestellt, dessen Auswertung du weiter hinten im Buch findest. Er soll dich auf deinem Weg zur besseren Selbsterkenntnis begleiten

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

zu unterscheiden. Diese Bezeichnungen möchte ich zur Differenzierung und Erläuterung verwenden.

Der normale Perfektionismus bei Menschen ist ein Antreiber, er sorgt dafür, dass wir nach Größerem, nach Besserem, nach Höherem, nach Anspruchsvollerem streben. Er sorgt dafür, dass wir Ziele setzen und erreichen, dass wir Unmögliches möglich machen. Der normale Perfektionismus hilft uns dabei, dass wir wachsen, dass wir Dinge vorantreiben und umsetzen. Dass wir besser werden und neue Blickwinkel eröffnen. Er bringt viele positive Aspekte mit sich – ohne diese Spielart des Perfektionismus wären wir Menschen heute nicht da, wo wir sind.

Menschen mit normalem Perfektionismus streben nach mehr, geben stets »150 Prozent«, gehen die »Extra-Meile« und haben hohe Ansprüche; sie akzeptieren jedoch gleichzeitig, dass Fehler zum Leben und zum Menschen dazugehören. Klar, auch natürliche Perfektionisten sind nicht erfreut über Rückschläge und selbstverursachte Fehler. Durch sie werden sie angetrieben, sich zu verbessern und in Zukunft Fehler zu vermeiden. Allerdings beziehen sie diese negativen Erlebnisse nicht darauf, dass sie nichts können oder nichts wert sind. Sie anerkennen ihre Leistungen durchaus, nutzen jedoch zugleich jede Möglichkeit, diese Erfahrungen zur Grundlage ihrer Weiterentwicklung und Verbesserung zu machen.

Wenn normale Perfektionisten ihre Ziele erreichen, ihren Plan verwirklichen und zu Verbesserungen gelangen, dann können sie sich an ihnen erfreuen, dies steigert ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Sie können Erfolge genießen und emotional wahrnehmen. Sie erkennen die Veränderung und können sich auch an ihr erfreuen. Sie streben nach mehr und nach weiterer Optimierung, jedoch ohne den Gedanken, dass das Erreichte bei Weitem nicht gut genug sein könnte. Und ohne sich ständig Vorwürfe zu machen, dass sie immer noch nicht perfekt seien. Sie sind in der Lage, das Erreichte zu genießen und trotzdem den Wunsch zu verspüren, nach vorn streben und sich weiter verbessern zu wollen.

Bei Menschen mit neurotischem Perfektionismus sieht das ganz anders aus. Sie können sich nicht über das Erreichte erfreuen. Erreichte

Ziele werden nicht zum Glücksmagneten, sie werden nicht wirklich als final wahrgenommen. Sie sind immer der Meinung, dass sie nicht gut genug sind, dass es noch besser geht. Es bleiben Selbstzweifel. Neurotische Perfektionisten sind nicht in der Lage, das Geleistete anzuerkennen. Dies führt bei ihnen zu Versagensängsten, zu mangelndem Selbstvertrauen. Ständig quält sie der Gedanke, sie hätten nicht alles gegeben und wären nicht gut genug. Das kann im schlimmsten Fall zu Depressionen und seelischer und körperlicher Krankheit führen. Es fehlt die Einsicht, dass etwas gut gemacht worden ist. Selbst wenn ein gesetztes Ziel erreicht wurde, stellt sich das Gefühl, etwas erreicht zu haben, nicht ein. Es überwiegt der Eindruck: »Da geht bestimmt noch mehr!«

Die neurotische Perfektion erzeugt so viel Druck, dass die Kreativität, die Leistungsfähigkeit und die Möglichkeit zur Blickwinkelveränderung stark eingeschränkt werden. Genau diese Eigenschaften sind allerdings oft erforderlich, um Dinge zu optimieren und voranzutreiben. Beim neurotischen Perfektionisten wird dieser Trieb jedoch ins Krankhafte gesteigert. Er strebt nicht nach Perfektion, weil er sich an der Perfektion erfreut, ihm geht es vielmehr um seine Unantastbarkeit. Im Grunde sprechen wir hier von einem Vermeidungsverhalten. Denn wenn er perfekte Leistung abliefert, kann er nicht kritisiert werden. Sein primäres Ziel ist das Streben nach Sicherheit, die er jedoch nie erreichen wird, da es so etwas wie »perfekte Perfektion« nicht gibt.

Die Kombination aus der Fähigkeit, sich über das Erreichte wahrhaftig zu freuen und es positiv zu bewerten, und dem Wunsch, sich weiter zu verbessern, unterscheidet den normalen vom neurotischen Perfektionisten.

Aufgrund der wirtschaftlichen Situation und dem damit einhergehenden Wettbewerbs- und Leistungsdruck hat sich in den letzten Jahren das Streben nach Perfektion enorm gesteigert. Es gibt anscheinend immer mehr Menschen, die unter dem Zwang zur neurotischen Perfektion leiden und sich durch das extreme Streben nach Perfektion in die Krankheit treiben lassen. Psychosomatische Krankheiten wie etwa Depressionen und Burn-out, aber auch Krankheiten wie Magen-Darm-

Beschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen, Herzrasen, Schwindel und chronische Erschöpfung kommen durch den Drang nach übermäßiger Perfektion und den dadurch entstehenden Druck immer häufiger vor.

»Kämen wir perfekt zur Welt, wofür wäre dann das Leben gut?«

Anke Maggauer-Kirsche (*1948), deutsche Lyrikerin, Aphoristikerin und ehemalige Betagtenbetreuerin in der Schweiz

In meiner Jugend unterlag ich genau diesem neurotischen Perfektionismus. Es war gleichgültig, welche Leistungen ich erbrachte, welche selbst auferlegten Vorgaben ich erfüllte: Ich konnte es nicht als Erfolg verbuchen. Wenn ich Fehler machte, nahm ich es persönlich. So verstärkte sich das Gefühl, dass ich nichts konnte und nichts oder nicht viel wert war. Ein Teufelskreis, denn dies führte wiederum dazu, mich noch mehr anzustrengen, um noch besser zu sein. Ich steckte in der Perfektionismusfalle fest, was bei mir letztendlich (zusammen mit anderen Gründen) zum Selbstmordversuch führte. Hierüber berichte ich in meinem Buch »Glücksmacher. Zum Glück gibt's ... Wege«, daher gehe ich hier nicht ausführlicher darauf ein. Fest steht: Ich erkannte das Verhängnis, in dem ich mich befand, nicht, ich war nicht in der Lage, überhaupt auch nur zu sehen, dass ich in der Perfektionismusfalle festsaß.

Das Streben nach Verbesserung war nicht das Problem. Mein Problem bestand vielmehr darin, dass ich Erfolge nicht als solche verzeichnen konnte und kein Glücksgefühl zuließ, wenn ich etwas erreicht hatte. Im Grunde war der Mangel an Selbstvertrauen, der Mangel an Eigenliebe die Ursache für das zu starke Streben nach Perfektion. Ich war dem Trugschluss erlegen, dass die dadurch erfahrene Anerkennung dazu führen würde, dass ich zufriedener und glücklicher würde. Ich erkannte damals noch nicht, dass dazu eine andere Art der Veränderung notwendig war.