

## ZU VIEL DES GUTEN: PERFEKTIONISMUS

Newsletter von Günter W. Remmert aus dem Seminarhaus SCHMIEDE,  
Lösungen in Beziehungen und Beruf, Juni 2013



Foto: Wilfried Beege, [www.beege.de](http://www.beege.de)

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als Leserin oder Leser eines neuen Newsletters aus dem Seminarhaus SCHMIEDE. Menschliche Lösungen, beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind folgende Anregungen gedacht:

<b>ZU VIEL DES GUTEN</b> .....	<b>1</b>
<b>WERTEQUADRAT PERFEKTIONISMUS</b> .....	<b>4</b>
<b>DEM PERFEKTIONISMUS EIN SCHNÄPPCHEN SCHLAGEN</b> .....	<b>5</b>
<b>SYMPATHISCHE SCHWÄCHEN</b> .....	<b>6</b>



Gefallen Ihnen diese Seiten? Wären sie auch etwas für Ihre Freunde?  
Dann empfehlen Sie den Newsletter und das Seminarhaus SCHMIEDE  
doch weiter! Möchten Sie Danke sagen, Kritik üben, Vorschläge machen?  
Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.  
Freundliche Grüße aus der Südeifel

*Günter W. Remmert*

Günter W. Remmert  
Seminarhaus SCHMIEDE, Lösungen in Beziehungen und Beruf  
Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0) 6506 577, Mobil +49 (0)174 3055198, Fax +49 (0) 6506 578  
[www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)  
[www.facebook.com/guenter.remmert](https://www.facebook.com/guenter.remmert)

(Cartoons: Mit freundlicher Genehmigung von Werner Tiki Küstenmacher, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG)

♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE, Lösungen in Beziehungen und Beruf  
Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil, Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 [www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)

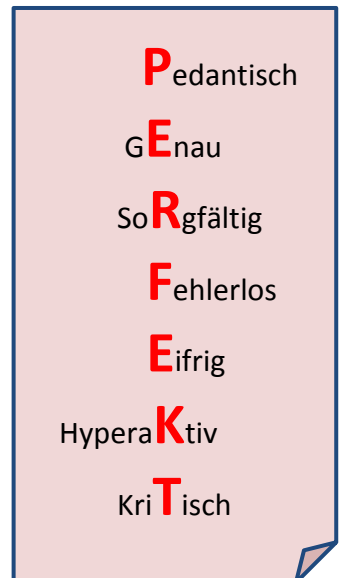
## ZU VIEL DES GUTEN

Nein! Es geht nicht darum, die Perfektion eines Chirurgen im Operationssaal abschaffen zu wollen. Auch ich erwarte zu Recht, dass die Techniker, bevor ich in ein Flugzeug steige, nach präzisen Checklisten alles, was es zu einem gefahrlosen Flug braucht, penibel untersucht haben. Schließlich hängt von solchen Sicherheits-Checks das Leben vieler Menschen ab. In vielen Gebieten gehört Perfektion und das Streben nach ihr einfach zu den unerlässlichen Voraussetzungen. Und wer in dieser Hinsicht nicht perfekt sein will, hat in solchen Tätigkeiten einfach nichts zu suchen.

Hier geht es um etwas anderes. Zum Beispiel um Menschen, die es einfach nicht schaffen, Aufgaben rechtzeitig fertig zu stellen, weil ihnen das Ergebnis immer noch nicht gut genug ist, obwohl sie bereits viel Zeit investiert haben. Es geht um die Anspannung, unter die sich viele setzen, weil sie hohe Ansprüche haben, um das nicht Abschalten-Können, um die andauernde Unzufriedenheit, weil immer etwas im Blick ist, was man noch besser machen könnte.

Kennen Sie diesen Anspruch an sich selbst, in bestimmten Dingen möglichst perfekt zu sein?

- Erleben Sie sich in einem Dauerwettbewerb, in dem Sie als der oder die Beste abschneiden wollen?
- Sind Sie selten mit sich und Ihrer Leistung zufrieden?
- Überlegen Sie dauernd, was Sie noch besser machen können?
- Eifern Sie der idealen Figur und der optimalen Fitness nach und hungern Sie sich auf Idealgewicht?
- Streben Sie nach dem perfekten Zuhause und der perfekten Familie?
- Kontrollieren Sie mit Argusaugen ihr Verhalten und verzeihen sich keinen Fehler?
- Kleiden Sie sich stets nach der aktuellen Mode und machen Sie sich stets Sorgen, nur ja nicht overdressed oder underdressed zu sein?
- Bekämpfen Sie unerbittlich jeden persönlichen Makel und schämen Sie sich, wenn er zutage tritt?



Wenn etwas davon auf Sie zutrifft, dann sind Sie vom Perfektionismus angesteckt worden. Sie haben mit sehr hohen, ja übertriebenen Ansprüchen an sich selbst zu tun. Solche Ansprüche haben Sie vielleicht sogar auch an andere. Und Sie befinden sich in großer Gesellschaft. Denn es ergeht vielen Menschen ähnlich. Studien sprechen davon, dass ein Fünftel der Bevölkerung betroffen ist. All diese verschwenden viel Zeit und Energie damit, perfekt sein zu wollen.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Natürlich ist es richtig, sogar sehr nützlich, Ansprüche an sich und andere zu stellen. Diese dürfen ruhig auch etwas höher sein. Aber sie sollten realistisch bleiben. Wer anderen ständig das Gefühl vermittelt, dass sie nicht gut genug sind oder ständig herum kritisiert, macht sich schnell unbeliebt. Übrigens auch bei sich selber.

Sie oder er macht sich sein Leben so richtig schwer. Es könnte ja sein, dass Sie etwas übersehen oder vergessen haben. Sie sind häufig unzufrieden mit sich. Denn solchen Ansprüchen kann man nur sehr schwer gerecht werden. Sie sammeln geradezu Misserfolge, Einschränkungen, Fehler. Im fortgeschrittenen Stadium füllt sich Ihr Leben mit ständigem Grübeln im Dienst einer gnadenlosen Nullfehlertoleranz, mit akribischem Dauer-Stress, unter Umständen mit persönlicher Scham und anhaltenden Schuldgefühlen.

Perfektionisten handeln nicht aus gesunder, positiver Leistungsbereitschaft, sondern aus Unsicherheit. Sie fühlen sich innerlich dazu gezwungen, alles besonders gut und richtig zu machen. Sie befürchten negative Konsequenzen. Sie wollen, was sie ängstigt, möglichst unter Kontrolle halten.

Das führt zu unangenehmen Begleiterscheinungen. Das Denken von Perfektionisten dreht sich gerne im Kreis. Sie schieben auch gerne Entscheidungen auf, denn sie könnten ja eine falsche Entscheidung treffen. Häufig reagieren sie überempfindlich auf Kritik und Druck und schaffen es nicht, gegenüber bestimmten Anforderungen Nein zu sagen.

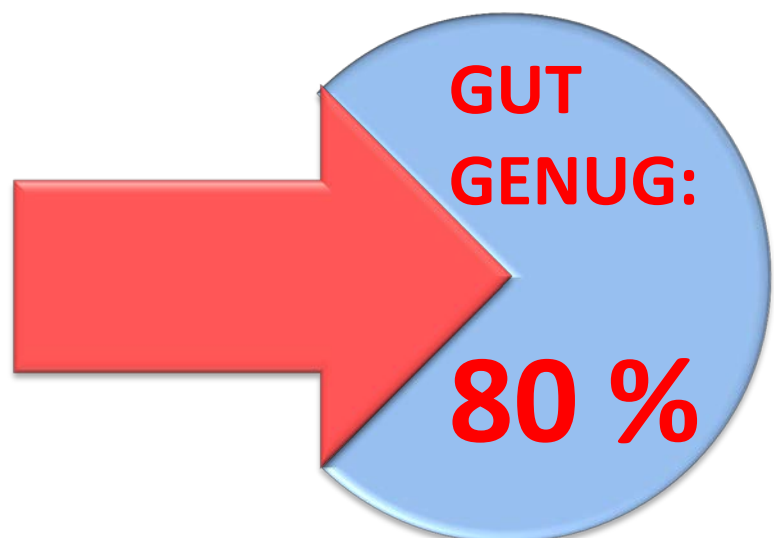
Wenn man aber Aufgaben und Entscheidungen immer wieder aufschiebt, weil alles perfekt sein soll, dann gerät man leicht in einen Stau. Das Festhalten an Dingen und perfektionistische Kontrollsucht führen dazu, den Überblick zu verlieren. Perfektionisten stehen sich so selbst im Weg. Sie verlernen es, zu genießen.

Wer dem Perfektionismus entrinnen will, der sollte nicht das Kind mit dem Bade ausschütten. Es geht nicht darum, ihn durch ein schlampiges, unzuverlässiges oder unverantwortliches Verhalten zu ersetzen. Es ist keine Lösung, eine unsaubere Arbeit abzuliefern, weil man keinen Bock hat, sich anzustrengen. Wer für seine Leistung entlohnt wird, sollte auch seine Arbeit gut machen.

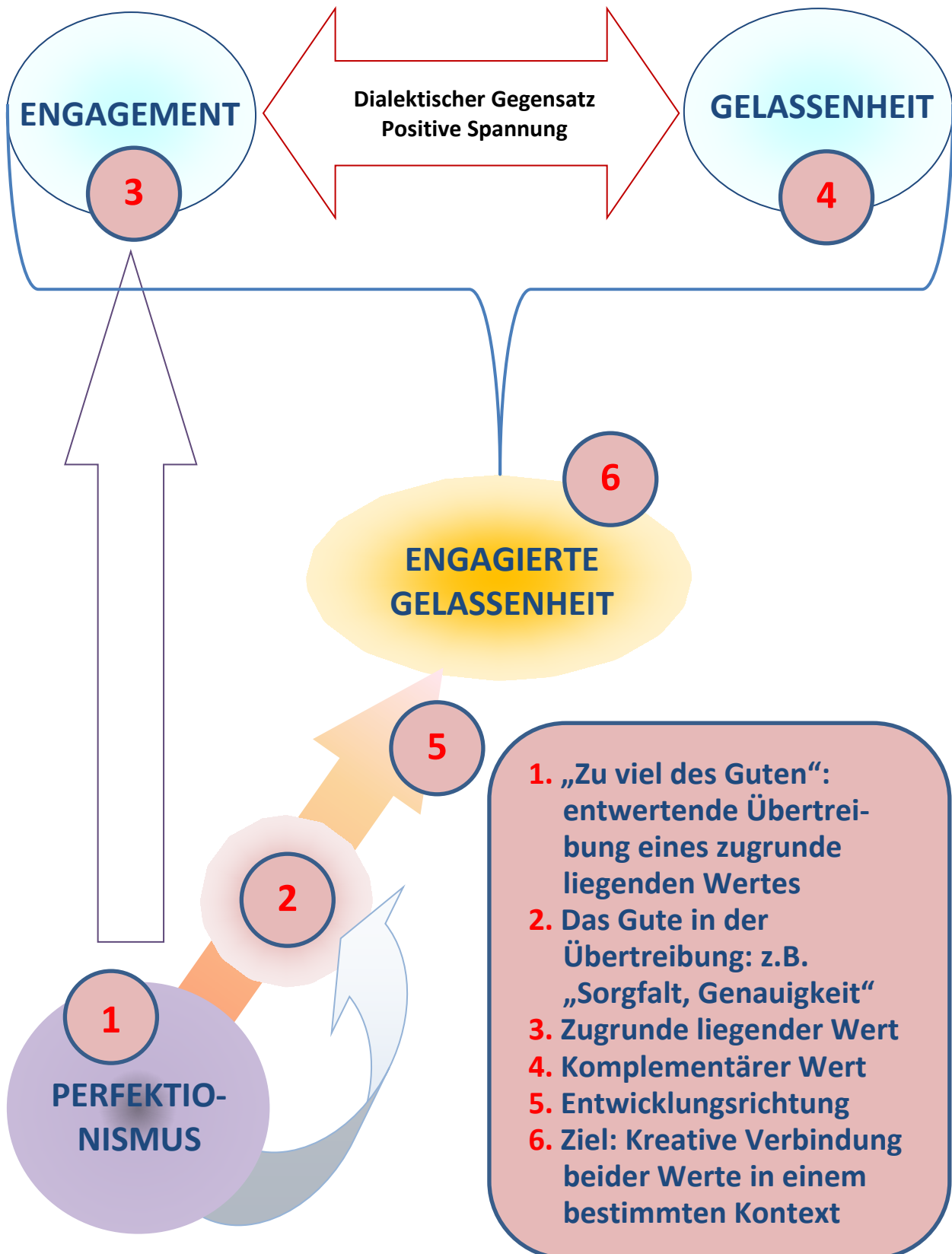
Was Perfektionisten allerdings allzu schmerzlich erfahren, ist, dass absolute Perfektion letztlich nicht erreichbar ist. Es handelt sich um eine Utopie. Was jedoch erreichbar ist, sind realistisch gute Ergebnisse. Niemand kann ständig 100 Prozent oder mehr erreichen. Wer das versucht, ist bald derart gestresst, dass sich automatisch Fehler einschleichen. Wenn man sich so überfordert, wird die Angst zum Antriebsmotor. Es entsteht negativer Dis-Stress. Solcher Stress blockiert sogar unser Gedächtnis. Bei negativem Stress wird klares Denken schwierig, die Motivation leidet und man absolviert oft nur noch ein Pflichtprogramm.

Ein Einsatz, bei dem ich mein Bestes gebe, ohne mich zu überfordern, ist mit 80 Prozent zufrieden. Dies bewirkt in den meisten Fällen mehr als das absolute Optimum. Wer sich machbare Herausforderungen sucht, indem er nur 80 Prozent vom Besten anstrebt, geht von vorneherein optimistisch an die Sache heran: Er denken vorwärtsgerichtet, ist motiviert und weiß, dass er die Aufgabe gut bewältigen kann. Er hat dann zwar auch Stress, allerdings positiven Eu-Stress. Dadurch werden Glückshormone ausgeschüttet, die wie eine Belohnung für die stattfindende Anstrengung wirken – das sogenannte Flow-Erlebnis. Selbst das Gehirn arbeitet besser.

Wer sich etwas weniger vornimmt, wirkt also viel produktiver. Wenn er sein Ziel erreicht hat, erlebt er Lust auf mehr. Er ist motiviert, neue Aufgaben anzugehen. Auf diese Weise arbeitet er im Endeffekt oft sogar besser und schafft mehr, als wenn er immer nur mindestens 100 Prozent erreichen wollte.



## WERTEQUADRAT PERFEKTIONISMUS



## DEM PERFEKTIONISMUS EIN SCHNÄPPCHEN SCHLAGEN

Hier einige Tipps, wie man den Perfektionismus entmachtet:

- **Behalten Sie das große Ganze im Auge**

Anstatt sich in Details zu verzetteln, nutzen Sie Zeit und Gelegenheit, aus etwas Abstand auf das große Ganze zu schauen. Ein Ortswechsel kann dazu sehr sinnvoll sein, der Ausstieg aus dem Hamsterrad, die Einnahme einer Meta-Perspektive, das Gespräch mit jemandem, der genügend Abstand hat.

- **Seien Sie barmherzig mit sich selbst**

Hören Sie auf, sich selbst zu beschuldigen, wenn einmal etwas nicht so geklappt hat, wie Sie es wünschten. Erfreuen Sie sich stattdessen lieber an Ihren Stärken, an dem Gelungenen. Feiern Sie Erreichtes! Vergeben Sie sich Fehler. Lachen Sie über Ihre Unzulänglichkeiten.

- **Steigen Sie aus dem Wettbewerb aus**

Jeder kann etwas – und manche eben etwas besser als andere. Hören Sie auf, sich ständig mit anderen zu vergleichen. Laborieren Sie nicht an dem, was Sie nicht so gut können, sondern delegieren Sie es lieber an andere.

- **Bitten Sie um Unterstützung**

Keiner schafft alles alleine. Es ist ein Zeichen von Größe, wenn man um seine Grenzen weiß und andere an diesen Punkten um Hilfe bittet.

- **Schrauben Sie Ihre Erwartungen auf eine realistische Größe herunter**

Kein Mensch erwartet von Ihnen Wunder. Es reicht, eine Sache gut zu machen. Dazu sind in der Regel 80 % vom Optimum völlig ausreichend. In den meisten Fällen bringt dies sogar mehr als ein 100-prozentiger Einsatz. Hier gilt: Das Bessere ist der Feind des Guten!

- **Rechnen Sie damit, Fehler zu machen**

Häufig lernen wir aus Fehlern mehr als aus Erfolgen. Es ist schwer, aus Fehlern zu lernen, wenn man keine macht. Sehen Sie Fehler nicht als Versagen, sondern als Chance, auf etwas Neues aufmerksam zu werden.

- **Laden Sie Rückmeldungen von anderen ein**

Fragen Sie danach, welchen Eindruck eine bestimmte Arbeit, ein bestimmtes Ergebnis macht. Erkundigen Sie sich danach, was andere an Ihnen schätzen, was Sie aus der Sicht von anderen gut können. Sie werden überrascht sein, wie viel Positives Sie zu hören bekommen.

- **Vereinfachen Sie Abläufe**

Seien Sie daran interessiert, wie Sie etwas mit noch weniger Aufwand erreichen können. Nicht der Weg, das Erreichen des Ziels zählt. Denken Sie ökonomisch: wie Sie mit dem geringsten Einsatz an Mitteln den größten Effekt erreichen können.

- **Entspannen Sie sich**

Vergessen Sie nicht, Pausen zu machen. Gönnen Sie sich eine regelmäßige Auszeit. Genießen Sie es, die Seele baumeln zu lassen. Und vor allem: Feiern Sie auch in sog. kleinen Dingen das Geglückte!

## SYMPATHISCHE SCHWÄCHEN

*In jeder Töpferei liegen auch Scherben.*

**Aus Ägypten**

*Perfektion an einem Mann kann man bewundern,  
lieben kann man sie nicht.*

**Jeanne Moreau** (\*1928), französische Filmschauspielerin

*Alle Fehler, die man hat, sind verzeihlicher  
als die Mittel, welche man anwendet,  
um sie zu verbergen.*

**François de La Rochefoucauld** (1613-1680), französischer Schriftsteller

*Ein Leben, das jemand damit verbringt, Fehler zu machen,  
ist nicht nur ehrenvoller, sondern auch nutzbringender  
als ein Leben, das mit Nichtstun verbracht wird.*

**George Bernard Shaw** (1856-1950), irischer Schriftsteller

*Ein kluger Mann macht nicht alle Fehler selbst.  
Er gibt auch anderen eine Chance.*

**Winston Spencer Churchill** (1874-1965), britischer Staatsmann

*Wenn man nichts falsch machen darf,  
ist es schwierig, etwas richtig zu machen.*

**Mario Bellini** (\*1935), italienischer Architekt und Designer

*Mein größter Fehler ist,  
manchmal zu glauben,  
keinen zu haben.*

**Rainer Eppelmann** (\*1943), deutscher Pfarrer und Politiker

*Es steht schlimm um einen Menschen,  
an dem man nicht einen einzigen sympathischen Fehler  
entdecken kann.*

**Benjamin Disraeli** (1804-1881), britischer Politiker und Schriftsteller

