

# PERFEKTIONISMUS ÜBERWINDEN

Wie Sie das Pareto-Prinzip im Job und Alltag anwenden,  
um Ihr Leben stressfrei und gelassen zu gestalten  
und Aufgaben effizient zu erledigen

# 80/20

FELIX AMHOFF

# Perfektionismus überwinden

Wie Sie das Pareto-Prinzip im Job und Alltag anwenden, um Ihr Leben stressfrei und gelassen zu gestalten und Aufgaben effizient zu erledigen

Autor: Felix Amhoff

# **Warum dieses Buch Ihr Leben verändern wird**

Sie sind nicht perfekt! Sie werden es auch nie sein. Und, was das Allerschlimmste oder vielleicht doch eher das Allerbeste ist, niemand ist perfekt! Das alles ist jedoch tiefer gehend betrachtet mehr Segen als Fluch. Nun stellt sich hier allerdings die Frage: Was soll eigentlich falsch daran sein nach Perfektion zu lechzen? Genau diese Frage wird Ihnen dieses Buch beantworten und Sie erkennen lassen, dass Perfektionismus nicht das ist, was Sie eigentlich suchen.

Logisch, unser ganzes Streben ist darauf ausgelegt, möglichst perfekt zu erscheinen. Wir wollen der perfekte Kollege sein, die perfekte Ehefrau, die perfekten Eltern usw. Damit möchten wir das Hamsterrad, in dem wir uns befinden, am Laufen halten. Wir möchten für unsere Leistungen gelobt werden. Kritik hingegen ist nichts, was man unbedingt hören will. Finden Sie nicht? Hören Sie gerne Kritik Ihrer Eltern? Nein? Sehen Sie, auch Sie möchten nicht kritisiert werden. Sie möchten für Ihre Arbeit, für Ihr Tun und Handeln gelobt, vielleicht sogar verehrt oder bewundert werden. Daher streben Sie nach immer mehr. Ihr Perfektionismus-Level steigt stetig an. Doch, wo bleiben Sie? Sind Sie glücklich mit dem, was Sie tun? Reicht Ihnen diese oberflächliche Zugewandtheit aus, oder möchten Sie mehr? Seien Sie ehrlich, wann haben Sie das letzte Mal etwas nur für sich getan? Etwas gemacht, das keinen finanziellen oder anderweitigen Vorteil nach sich zog? Wann waren Sie einfach nur auf dem Sofa gelegen und haben die Staubwölkchen in den Sonnenstrahlen bei ihrem Tanz bewundert?

Sie halten diese Frage für völlig überzogen? Mag sein, aber leider ist die Realität nun mal, wie wir sie geschaffen haben. An dieser von uns kreierte Realität sterben Menschen! Glauben Sie nicht? Ich sage, DOCH! Gerade im Bereich der psychischen Erkrankungen spiegelt sich das deutlich wider. „Stress“ war vor Jahrzehnten noch kein Begriff, der Alltagsgeltung hatte. Ein Burnout-Syndrom wurde in den Weltkriegen nie diagnostiziert und doch sterben Menschen an genau diesen Erkrankungen, nicht zuletzt aufgrund des Perfektionismus, den die Menschen sich selbst auferlegen oder auferlegt bekommen. Menschen scheitern. Ich bin schon gescheitert, Sie mit Sicherheit auch schon einmal und wir werden es beide wieder tun! Eigentlich besteht darin keine Problematik und doch zerbrechen manche unserer Mitmenschen genau an diesem sehr menschlichen Scheitern. Der letzte Ausweg heißt dann Suizid. Ja, Menschen sterben am Streben nach Perfektionismus!

Dieses Buch soll Ihnen jedoch zeigen, wie Sie genau diesem Hamsterrad, diesem Teufelskreis, entfliehen können. Wie einfach es sein kann, schlichtweg auszusteigen und die neu gewonnene Freiheit zu genießen.

Sie müssen lernen, den ein oder anderen lieb gewonnenen Eigenschaften zu trotzen, sich vielleicht planerisch etwas umzustellen und sich mit einem „GUT“ statt mit einem „PERFEKT“ zufrieden zu geben. Gerade die guten Dinge sind es dann, die unser Leben perfekt machen.

Öfter mal ein „gut“ ist viel mehr wert als wenige Male ein „perfekt“, mit dem man irgendwann an seinen oder den Ansprüchen anderer zu scheitern droht. „Gut“ ist nahe dran an „perfekt“, aber noch weit genug weg, um einen gesund zu halten. „Gut“ gibt Ihnen den Freiraum, den Sie für sich brauchen, um zu sich zu finden, sich selbst etwas Gutes zu tun, sich selbst gesund zu erhalten. Ein „gutes“

Ich ist viel besser als ein grandios, aber perfekt gescheitertes, zerbrochenes Ich!

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise, eine Reise, auf der Sie sich von einer neuen Seite kennen lernen können. Eine Reise, die Sie von Ihrem Perfektionismus wegführen wird und Ihnen aufzeigt, was das Leben für Sie noch so bereithält. Lernen Sie, bewusst Fehler zu machen und ganz gezielt unperfekt zu sein.

Nicht perfekt, aber glücklich und gesund!

# Was ist Perfektionismus?

Der Begriff „Perfektionismus“ kommt eigentlich aus der Psychologie. Eine einheitliche Definition gibt es daher nicht, weil jeder Psychologe seine Darstellung aus einer anderen Sichtweise heraus trifft. Daher wird „Perfektionismus“ auch als ein Konstrukt angesehen, welches vor allem auf einem überzogenen Denken und Handeln in Ausrichtung auf Perfektion basiert. Fehler sollen damit unter allen Umständen vermieden werden.

## **Perfektionismus wird in der Regel in zwei Dimensionen eingeteilt:**

### Perfektionistisches Streben:

Hier ist der Hauptpunkt das Streben nach Vollkommenheit. Damit ist das organisierte Verhalten eines Menschen gemeint, ebenso wie dessen eigenen persönlichen Qualitätsstandards und alle Eigenschaften, die nach Perfektion streben.

### Perfektionistische Besorgnis:

Hier ist der Hauptpunkt eine übertriebene Fehlervermeidung. Darunter fallen vorrangig alle Eigenschaften, die dazu streben, dass man selbst von anderen als perfekt wahrgenommen wird. Dies könnte eine hohe Sensibilität für eigene Fehler oder extreme Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit zur Folge haben. Dabei entstehen vor allem Ängste, den Ansprüchen der Mitmenschen nicht gerecht werden zu können (z. B. Angst vor Bewertung durch schulische Noten oder durch die hohen Erwartungen der Eltern; Angst, dem Job nicht gerecht zu werden.)

Wichtig ist hierbei klar herauszustellen, dass beide Faktoren bis zu einem gewissen Grad durchaus einem „gesunden Menschenverstand“ angehören. Jedoch sollten sich beide Dimensionen symbiotisch verhalten. Ein hohes eigenes, perfektionistisches Streben und eine niedrige perfektionistische Besorgnis sind hier als optimal anzusehen. Es ist für Sie viel wichtiger, den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden, anstatt denen, die andere an Sie stellen oder, die Sie meinen, dass diese andere an Sie stellen könnten.

Eine hohe Ausprägung in beiden Segmenten ist als ungesund und dysfunktional zu bewerten, wobei beides auf hohem Niveau letztlich als „Perfektionismus“ gilt.

## Geschichtlicher Auszug

Der Perfektionismus wird seit jeher mit pathologischen, also krankhaften Eigenschaften gleichgestellt. Zahlreiche empirische Abhandlungen basieren vor allem auf dem bekannten 2 - Facetten-Modell, was mittlerweile jedoch als überholt zu bewerten ist. Nur der Vollständigkeit halber und um aufzuzeigen, wie komplex die ganze Thematik ist, werde ich sie Ihnen trotzdem nachfolgend kurz vorstellen.

Studien, die mit Patienten durchgeführt wurden, brachten aber vor allem ein Ergebnis hervor: Je höher der Perfektionismus-Wert des Probanden, desto ausgeprägter waren psychische Krankheitsbilder wie Essstörungen (z. B. Magersucht, Bulimie, Fresssucht), Depressionen und jegliche Zwangsstörungen (z. B. ständiges Händewaschen, ständiges Putzen der Wohnung).

Studien, die mit Personen durchgeführt wurden, die bis dato nicht an diagnostizierten psychischen Erkrankungen litten, zeigten, dass ein perfektionistisches Handeln und Denken ebenso psychische Entgleisungen (gestörtes Ess- und Trinkverhalten, depressive Symptomatiken oder Angststörungen) zur Folge hat.

### **Zwei-Facetten-Modell**

1978 schlug Don E. Hamachek vor, den Perfektionismus in zwei Kategorien zu teilen:

- normaler bzw. funktionaler Typus
- dysfunktionaler bzw. neurotischer Typus

Die heutige Sichtweise ist dahingehend jedoch etwas anders. Typus eins, also der „normale, funktionale“ Typus