

# DIE PERFEKTIONISMUSFALLE

Immer einhundert Prozent zu geben, kostet Kraft. Wenn wir uns davon lösen, gewinnen wir innere Freiheit.





VON INGRID GERSTBACH

**P**erfektionismus ist kein einfaches Persönlichkeitsmerkmal, sondern ein vielschichtiges Spektrum von Verhaltensweisen. Während einige Menschen das Motto „gut genug“ als produktiv betrachten, setzen andere mit starken perfektionistischen Neigungen unerbittliche Erwartungen an sich selbst und manchmal sogar an andere.

Tauchen wir tiefer in die Welt des Perfektionismus ein und entdecken wir die typischen Merkmale perfektionistischer Menschen:

1. **Sie sind Kontrollfreaks:** Diese Personen haben den Drang, alles zu kontrollieren und zu überwachen. Delegieren ist für sie ein Buch mit sieben Siegeln.
2. **Sie sind Meister:innen der Prioritäten:** Unwichtige Aufgaben werden bevorzugt vor den wirklich wichtigen. Hier liegt die Kunst darin, die Perspektive zu wechseln.
3. **Sie sind Moralapostel:** Sie fühlen sich moralisch dazu verpflichtet, immer mehr zu leisten, oft bis zur Erschöpfung.
4. **Sie sind Katastrophendenker:innen:** Schon der Gedanke an ein mögliches Scheitern versetzt sie in Panik.
5. **Sie sind Selbstkritiker:innen:** Wenn sie ihre Ziele nicht zu hundert Prozent erreichen, verfallen sie in Selbstkritik und Ärger über sich selbst.

Immer öfter begegne ich in meinen Coaching-Sitzungen einer speziellen Form des Perfektionismus, die sich vor allem bei Führungskräften

häufig manifestiert. Diese Menschen fühlen sich auch nach Jahren immer noch von dem Druck ihrer Eltern angetrieben, das Beste aus ihren Fähigkeiten herauszuholen. In der Schulzeit waren sie oft die herausragenden Schüler:innen. Und leider übertragen sie diesen Druck nicht selten auf ihre eigenen Kinder.

Psycholog:innen haben dafür einen Namen: „fremdorientierter Perfektionismus“. Dabei projizieren Menschen ihre unrealistischen Erwartungen auf andere, seien es der Partner/die Partnerin, die Kolleg:innen oder sogar die eigenen Kinder. Diese spezielle Form des Perfektionismus führt zur Überzeugung, dass andere genauso leben sollten wie man selbst. Werden diese Erwartungen nicht erfüllt, folgt sofort Frustration. Kein Wunder, dass es dabei in zwischenmenschlichen Beziehungen, insbesondere zwischen Eltern und Kindern, zu Konflikten und Spannungen kommt. Der Zyklus kann sich sogar in die nächste Generation fortsetzen.

Doch fremdorientierter Perfektionismus hat nicht immer nur die strengen Maßstäbe der Eltern als Ursache. Oft liegen tief verwurzelte Grenzprobleme zugrunde. Wenn ein Elternteil glaubt, perfekt sein zu müssen, um in Ordnung zu sein, wird dieser auch von seinem Kind erwarten, dass es perfekt ist. Vertrauensprobleme aus der Kindheit können ebenfalls fremdorientierten Perfektionismus auslösen. Die Angst vor Verletzlichkeit führt dazu, dass Menschen kleinlich und kritisch sind, um emotionalen Abstand zu wahren.

Fremdorientierte Menschen neigen dazu, beim Versuch, anderen zu helfen,

# Die Gesellschaft und insbesondere die Arbeitswelt belohnen oft Perfektionismus und übermäßige Selbstkritik.

laut zu werden oder sie zu demütigen, um sie zu zwingen, die Dinge so zu tun, wie sie es für richtig halten. Eine Studie aus dem Jahr 2016 zeigt, dass Mütter, die hohe Leistungsanforderungen an ihre heranwachsenden Töchter stellen, eher dazu neigen, eine kontrollierende Elternschaft auszuüben.<sup>1</sup> In extremen Fällen kann diese Art der Erziehung einem Missbrauch gleichkommen. Selbst weniger ausgeprägter Perfektionismus bei Eltern kann mit zwei unerwünschten Phänomenen in Verbindung gebracht werden: Helikopter-Elternschaft und autoritärer Erziehung. Studien haben gezeigt, dass perfektionistische Eltern, die unter extremer Selbstbeobachtung leiden, ihre Kinder einem höheren Risiko für psychische Belastungen aussetzen, darunter Angstzustände und depressive Symptome.<sup>2</sup> Diese Kinder neigen später selbst dazu, in der Außenwelt nach Bestätigung zu suchen und sich selbst als fehlerhaft zu betrachten. Die Fähigkeit, Fehler zu akzeptieren, ohne das Selbstwertgefühl zu beeinträchtigen, ist entscheidend für die psychische Gesundheit und Resilienz. Kinder sollten sich nicht als „schreckliche Menschen“ fühlen.

Selbst der eigene Perfektionismus kann eine belastende Hürde sein, die unser persönliches Wohlbefinden und unsere Produktivität beeinträchtigt. Hier sind einige Schritte und Strategien, um dem Perfektionismus zu entkommen:

- **Selbsterkenntnis:** Der erste Schritt besteht darin, sich selbst besser zu

verstehen und zu erkennen, dass man perfektionistische Tendenzen hat. Selbstreflexion und die Fähigkeit, die eigenen Gedanken und Verhaltensweisen zu analysieren, sind entscheidend.

- **Realistische Ziele setzen:** Statt unrealistischer Perfektion sollten Sie sich realistische und erreichbare Ziele setzen. Brechen Sie größere Aufgaben in kleinere, überschaubare Schritte auf, die Sie leichter bewältigen können.
- **Akzeptieren Sie Fehler:** Erlauben Sie sich, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen. Fehler sind Teil des Lernprozesses und bieten die Möglichkeit zur Verbesserung.
- **Priorisieren Sie Aufgaben:** Lernen Sie, Aufgaben nach ihrer Priorität zu ordnen und sich auf diejenigen zu konzentrieren, die wirklich wichtig sind. Dies verhindert, dass Sie Ihre Energie auf Nebensächlichkeiten verschwenden.
- **Delegieren:** Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Aufgaben an andere zu delegieren, lernen Sie, Vertrauen in Ihr Team zu haben und Aufgaben loszulassen. Erkennen Sie an, dass Sie nicht alles selbst erledigen müssen.
- **Festhalten an Fortschritten:** Anstatt auf Perfektion zu zielen, konzentrieren Sie sich auf Fortschritte und Verbesserungen. Feiern Sie Ihre Erfolge, auch wenn sie klein sind.
- **Selbstmitgefühl entwickeln:** Seien Sie liebevoll und geduldig mit sich selbst. Stellen Sie sich vor, wie Sie

eine:n Freund:in oder ein Familienmitglied in einer ähnlichen Situation unterstützen würden.

- **Meditation und Achtsamkeit:** Praktiken wie Meditation und Achtsamkeitstraining können Ihnen helfen, im Moment zu leben und Ihre Gedanken zu beruhigen. Dies kann dazu beitragen, den inneren Druck des Perfektionismus zu reduzieren.
- **Suchen Sie Unterstützung:** Wenn Perfektionismus Ihre Lebensqualität erheblich beeinträchtigt, kann es hilfreich sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine Therapeutin oder ein Psychologe kann Ihnen bei der Bewältigung dieser Herausforderungen helfen.
- **Schaffen Sie Ausgleich:** Sorgen Sie für eine ausgewogene Lebensweise, die auch Zeit für Erholung, Entspannung und Hobbys vorsieht. Dies hilft Ihnen, Stress abzubauen und eine gesunde Work-Life-Balance zu erreichen.
- **Positives Selbstgespräch:** Achten Sie auf Ihre inneren Dialoge. Statt sich selbst zu kritisieren, nutzen Sie positive Selbstgespräche, um Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstakzeptanz zu stärken.
- **Entwickeln Sie Geduld:** Veränderungen brauchen Zeit. Akzeptieren Sie, dass es ein Prozess ist, dem Perfektionismus zu entkommen, und seien Sie geduldig mit sich selbst.

Was Eltern anstreben sollten, ist, ihren Kindern zu vermitteln, dass ihre Liebe bedingungslos ist und dass

<sup>1</sup> Mageau, G.A., et al. (2016): The Role of Parental Achievement Goals in Predicting Autonomy-Supportive and Controlling Parenting. *Journal of Child and Family Studies* 25, p. 1702-1711.

<sup>2</sup> Lilley, C., et al. (2020): A meta-analysis of parental multidimensional perfectionism and child psychological outcomes, *Personality and Individual Differences*, Volume 162.



Perfektion nicht erforderlich ist, um wertgeschätzt zu werden. Letztendlich geht es darum, bedingungslose Wertschätzung zu vermitteln, was das genaue Gegenteil von Perfektionismus ist.

Perfektionismus ist eine herausfordernde Eigenschaft, die viele Aspekte des Lebens beeinflussen kann. Es geht nicht nur darum, hohe Standards zu haben, sondern auch darum, wie wir mit unseren eigenen Fehlern und Unvollkommenheiten umgehen. Wenn wir uns ständig nur kritisieren und uns übermäßigen Druck auferlegen, führt das langfristig zu Stress, Angst, Depression und Unzufriedenheit.

Die Gesellschaft und insbesondere die Arbeitswelt belohnen oft Perfektionismus und übermäßige Selbstkritik, aber es ist wichtig zu erkennen, dass das nicht nachhaltig ist. Perfektionisten neigen dazu, sich in einem Teufelskreis aus Stress und Frustration zu verfangen, da ihre Erwartungen oft über das hinausgehen, was realistisch ist. Das Streben nach Perfektion kann dazu führen, dass wir uns überfordert fühlen und unsere Gesundheit beeinträchtigen.

Daher ist es entscheidend, den eigenen Perfektionismus zu erkennen und Maßnahmen zu ergreifen, um ihn zu bewältigen.

Der Umgang mit Perfektionismus erfordert Zeit und Übung, aber die Belohnungen sind es wert. Indem Sie sich selbst und auch Ihren Kindern erlauben, menschlich zu sein, können Sie ein erfüllteres und zufriedeneres Leben führen. Es ist auch wichtig, sich daran zu erinnern, dass Sie nicht allein sind – viele Menschen kämpfen mit Perfektionismus, und es gibt Un-

terstützung und Ressourcen, die Ihnen auf Ihrem Weg zur Bewältigung dieses Verhaltens helfen können.

Es ist in Ordnung, hohe Standards zu haben und nach persönlichem Wachstum zu streben. Der Unterschied besteht allerdings darin, wie wir mit Rückschlägen und Fehlern umgehen. Perfektionismus erlaubt keine Fehler, während das Streben nach Exzellenz bedeutet, aus Fehlern zu lernen und sich kontinuierlich zu verbessern. ■



© Budiono Nguyen

#### Ingrid Gerstbach

ist studierte Betriebswirtin, Wirtschaftspsychologin und Erwachsenenbildnerin. Sie gilt als die deutschsprachige Koryphäe der aus

den USA stammenden Innovationsmethode Design Thinking. Sie berät internationale Unternehmen und Universitäten und schreibt Bücher sowie Kolumnen.

<https://ingridgerstbach.com>