



## Stolperstein Perfektionismus Erfolg im Unendlichen?

Ein junger Mann (35) wird mit seinem Studium nicht fertig. Seine Umgebung ist am Rande der Verzweiflung. Er braucht wochenlang, um eine Bewerbung für ein Praktikum fertig zu stellen. Der Papierkorb füllt sich mit verworfenen Entwürfen. Sein Selbstwertgefühl ist auf dem Tiefpunkt. Nichts ist ihm gut genug – es könnte immer noch besser sein. Also wird er nie fertig. Jede Bemühung wird zu erschöpfender Anstrengung, weil er unbewusst fühlt, dass es ihm nie gelingen wird, den übergroßen Berg der Perfektion zu bezwingen. Doch so lange er glaubt, nicht gut genug zu sein und seinen Wert beweisen zu müssen, solange er diese Idee nicht loslässt, wird er wie Sisyphos schuften müssen.

Hand aufs Herz: Haben Sie schon perfektionistische Züge an sich entdeckt?

In Seminaren und Vorträgen beschreibe ich manchmal drei Wege zum Dauerstress:

1. Verantwortung der anderen übernehmen
2. Sich mit anderen vergleichen
3. **Perfektionismus**

Perfektionismus tönt immer die gleiche Botschaft: „**Nicht gut genug!**“

Ja, das ist eine der größten Schmerzen, die wir als Kind erleben. Wir bekommen vielleicht nicht die Aufmerksamkeit, die Rückenstärkung, die Zuwendung oder die Nähe, die wir brauchen und uns wünschen. Dadurch fühlen wir uns abgelehnt.

Das Kind kann die Situation noch nicht mental analysieren. Es beginnt zu glauben, dass mit ihm etwas nicht stimmt, oder es nicht gut genug ist, damit es die nötige Zuwendung bekommt. Daher glaubt es, etwas dafür tun zu müssen. Eine dieser scheinbaren Lösungen ist Leistung. Doch wann reicht sie aus, um geliebt zu werden?

Wenn Leistung vom Umfeld nicht anerkannt wird, glaubt der Perfektionist, dass sie nicht ausreicht. Bald wird er so selbstkritisch, dass er seine Leistungen gleich selbst verwirft, damit er den Schmerz nicht erleben muss, dass ein anderer seine Leistung ablehnt oder nicht anerkennt. Es entwickelt sich ein hoffnungsloser Teufelskreis, in dem der Perfektionist nie zufrieden und erfolgreich sein kann. Auf der Straße zum Workaholic steht am Horizont nur die Erschöpfung.



Gute Leistung zu erbringen ist eine geschätzte Qualität. Wenn Sie jedoch häufig perfektionistische Tendenzen bei sich finden, ist es wichtig, aus mehreren Perspektiven heraus ein Stopp-Schild zu setzen.

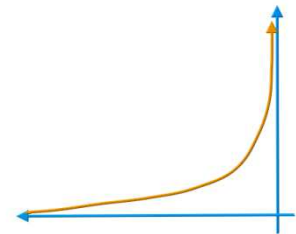
1. Akzeptieren Sie Ihre perfektionistischen Züge. Machen Sie sich bewusst, dass Sie dabei von der kindlichen Erfahrung und Angst getrieben sind, **nicht gut genug zu sein**, um genügend Zuwendung zu erhalten – oder dass Sie sogar abgelehnt werden. Diese Erfahrung können Sie nicht

ausgleichen, indem Sie im Nachhinein beweisen wollen, wie wertvoll Sie sind.

Üben Sie das Loslassen. Sie können diese Angst jedoch in Ihrer heutigen Gegenwart ausgleichen, indem Sie einen **emotionalen Heilungsprozess** durchlaufen. Techniken dazu finden Sie in meinem Hörbuch „Free your heart for success“. Weitere Techniken vermittele ich in meinen Seminaren, Coachings und Vorträgen.

2. Betrachten Sie eine Pflanze vom Samenkorn bis zur Frucht und zum Verlust der Blätter im Winter. Was ist der perfekte Zustand der Pflanze? Der junge Spross im Frühling? Die Knospe, die Blüte, die Frucht? Sie würden vermutlich sagen, dass alles zusammengehört und jedes Stadium gleich wichtig und somit perfekt ist. Genauso sind in unseren Lernprozessen alle Stadien gleich wichtig und perfekt, denn sie bauen aufeinander auf. **Perfekt ist der Kreislauf** der Pflanze. Jeder Atemzug, jeder Tag, jedes Jahr, jedes Leben ist ein Kreislauf. Wenn es eine Perfektion gibt, dann liegt sie in Kreisläufen. Definieren Sie neu: **„Wo immer ich gerade stehe, da ist mein perfekter Ort der Kraft.“**

3. Machen Sie sich bewusst: Gut genug ist relativ. Perfekt gibt es nicht. Denn was immer Sie tun, irgendwo in der Welt macht es jemand besser. **Perfektionismus ist eine Tangente, die sich im Unendlichen schneidet.** Mathematisch können Sie daher Perfektionismus nie erreichen. Die automatische Konsequenz ist andauernder Misserfolg.



Einst sagte mir ein Mentor vor dem Hintergrund des Paretho-Prinzips: **„Für die letzten 5% der Perfektion, brauchst du 80% deiner Energie und Zeit.“**

Dieser Gedanke kurierte mich von perfektionistischer Verbissenheit. Seitdem lasse ich immer wieder los, wenn ich bemerke, dass der Aufwand im Verhältnis zum Ergebnis zu hoch wird.

Obwohl ich einen hohen Anspruch an meine gute Arbeit habe, lasse ich daher immer öfter **„alle Fünfe gerade sein“**.

Dies sind nur einige Hinweise, um Perfektionismus für sich zu durchleuchten. Hat jemand das Stadium des Workaholics erreicht, ist er häufig erschöpft, kommt nicht von der Stelle und/oder boykottiert sich durch häufige Selbstkritik, dann sind einige Coachingstunden ein Segen, um die Muster zu durchbrechen.

Zäumen Sie das Pferd einmal von hinten auf und schreiben Sie unzensiert alles runter, was Ihnen zu dieser Frage einfällt: **„Was wäre, wenn ich kein Perfektionist wäre?“** Dann erst lesen Sie das Blatt wieder durch. Ich wette, dass einige „Erleuchtungen“ darauf stehen. Dieses Papier kann eine gute Vorbereitung für Ihre erste Coachingstunde bei mir sein.

**Michaele Kundermann**

**Tag der emotionalen Achtsamkeit – 29. September**

Thalgauer Str. 38, 61267 Neu-Anspach

☎ 0 60 81 / 58 43 66

Email: [contact@kundermann-consult.de](mailto:contact@kundermann-consult.de)