

Perfektionismus

Von der Selbstoptimierung zur Selbstliebe

Diplomarbeit

im Rahmen des Lehrgangs
Lebens- und Sozialberatung 2021 – 2023
im Bildungshaus Villa Rosental

Eingereicht von
Maria Schatzl

Betreuung durch
Mag. Andreas Urich

Laakirchen, im Oktober 2023

Danksagung

Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Perfektionismus im Rahmen dieser Diplomarbeit erkannte ich erst, wie vielen Menschen in meinem Umfeld es ähnlich geht wie mir. Von Herzen danke ich allen, die mir gezeigt und gespiegelt haben, wo so vieles seinen Ursprung genommen hat, wohin es mich gebracht hat und was ich daraus lernen durfte.

Ich danke meinem Mann Geri und meinen beiden Kindern Anna und Simon, die während der gesamten Lehrgangsdauer immer interessiert und verständnisvoll waren.

Unserem Lehrgangsleiter Andreas Urich, der mich mit seinem enormen Wissen und Gedächtnis sowie den unzähligen Praxisbeispielen immer wieder sehr beeindruckt, mich stets motiviert und mich unaufgeregt und souverän bei der Erstellung meiner Diplomarbeit unterstützt hat.

Allen Trainern, die uns so vielschichtig und umfassend mit ihrem reichen Wissens- und Erfahrungsschatz beschenkt haben.

Florian Huemer und seinem großartigen Team der Villa Rosental für den so gut koordinierten Ablauf des gesamten Lehrgangs, die immer offenen Ohren, die Gastfreundschaft, das kulinarische Verwöhnen und für diesen einzigartigen Ort, an dem jedes Seminarwochenende auch zu einer kleinen Auszeit wurde.

Und natürlich meiner Lehrgangsgruppe, der Soulfamilie Rosental, diesen besonderen Menschen, diesem bunten Haufen Herzlichkeit. Meinen Wegbegleitern, die das Lernen und Sich-Entwickeln so spannend und abwechslungsreich gemacht haben. Für das gemeinsame Arbeiten, das immer von Hilfsbereitschaft und Miteinander geprägt war, für den persönlichen Austausch und die große Offenheit.

Und nicht zuletzt mir selbst. Dafür, dass ich diese Reise gewagt habe. Dass ich den Mut hatte, auf vieles hinzuschauen und so manchen Stein hochgenommen und daraus Neues gebaut habe.

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder noch nicht veröffentlichten Quellen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Zeichnungen oder Abbildungen in dieser Arbeit sind von mir selbst erstellt worden oder mit einem entsprechenden Quellennachweis versehen.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form bei keiner anderen Prüfung eingereicht.

.....

Datum

.....

Unterschrift

Genderhinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich in meiner Diplomarbeit bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form. Die entsprechenden Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Perfektionismusmodell von Stöber und Otto	16
Abbildung 2: Perfektionismusfalle, Schunk	22

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: SCORE-Modell nach Dilts	27
Tabelle 2: Eisenhower-Matrix	30

Abkürzungsverzeichnis

bzw.	beziehungsweise
LSB	Lebens- und Sozialberatung
S.	Seite
u.	und
usw.	und so weiter
vgl.	vergleiche

Abstract

Perfektionismus begegnet uns überall. In seinen verschiedenen Erscheinungsformen wird er einerseits gefeiert und in unserer aktuellen Optimierungsgesellschaft oftmals auch gefordert, andererseits will ihn kaum jemand haben. Er wird häufig als zu anstrengend, zu fordernd, zu überheblich wahrgenommen.

In meiner Diplomarbeit möchte ich erklären, was Perfektionismus ist, woran wir ihn erkennen können und wo seine Ursprünge zu finden sind. In welchen unterschiedlichen Formen er auftritt, wodurch er genährt wird und wann er von uns ablässt.

Ich möchte aufzeigen, dass wir uns ihm nicht bedingungslos ausliefern müssen, sondern seine Kraft für uns nutzen können. Dass er nicht mehr und nicht weniger ist als ein Persönlichkeitsmerkmal, das wir annehmen und integrieren können.

Ich zeige eine Auswahl an Möglichkeiten der psychosozialen Beratung. Entsprechend dem Bedürfnis und Auftrag des Klienten können Lebens- und Sozialberater dabei unterstützen, Symptome zu lindern, Ressourcen erkennbar zu machen und die Lebensqualität zu verbessern. Wir können ihm aber auch dabei helfen, den Perfektionismus als Persönlichkeitsmerkmal annehmen zu lernen, das Gute wertzuschätzen und das richtige Maß zu finden. Die Dinge in Relation zu setzen, Erwartungshaltungen zu überprüfen und Prioritäten zu erkennen. Den Prozess zu ehren und Erfolge zu feiern. Gut für sich und seine Bedürfnisse zu sorgen und sich einfach lieb zu haben.

Inhaltsverzeichnis

DANKSAGUNG	2
EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG	3
GENDERHINWEIS	3
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	4
TABELLENVERZEICHNIS	4
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	4
ABSTRACT	5
INHALTSVERZEICHNIS	6
1 EINLEITUNG	9
1.1 PROBLEMSTELLUNG	9
1.2 FRAGESTELLUNGEN	9
1.3 ZIELGRUPPE	9
1.4 ZIEL DER ARBEIT	10
1.5 EIGENE MOTIVATION FÜR DAS THEMA	10
2 WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE	11
2.1 DEFINITIONEN	11
2.2 ARTEN VON PERFEKTIONISMUS – WAS IST MIT DEN VERSCHIEDENEN BEGRIFFEN GEMEINT?	13
2.2.1 NORMALER UND NEUROTISCHER PERFEKTIONISMUS	13
2.2.2 POSITIVER UND NEGATIVER PERFEKTIONISMUS	13
2.2.3 KLINISCH RELEVANTER PERFEKTIONISMUS	14
2.2.4 SELBSTGERICHTETER UND AUßENGERICHTETER PERFEKTIONISMUS	14
2.2.5 SOZIALER PERFEKTIONISMUS	14

2.2.6	GESUNDER UND KRANKMACHENDER PERFEKTIONISMUS.....	15
2.3	SYMPTOME - WAS MACHT DEN PERFEKTIONISTEN AUS?	17
2.3.1	PERFEKTIONISTEN KÖNNEN OFTMALS KEINEN ANFANG FINDEN	17
2.3.2	PERFEKTIONISTEN SIND NIE ZUFRIEDEN	17
2.3.3	ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN FÄLLT PERFEKTIONISTEN SCHWER.....	17
2.3.4	DER FOKUS LIEGT AUF DEN FEHLERN	17
2.3.5	PERMANENTER STRESS	18
2.3.6	AUFSCHIEBEN UND VERMEIDUNGSVERHALTEN.....	18
2.3.7	VERLUST DER AUTHENTIZITÄT	18
2.3.8	KEIN ENDE FINDEN KÖNNEN	18
2.4	PERFEKTIONISTISCHE BEDENKEN	18
2.4.1	DIE WAHRNEHMUNG DER EIGENEN DEFIZITE GREIFT DEN KERN DER EIGENEN PERSÖNLICHKEIT AN	19
2.4.2	DAS SUBJEKTIVE VERSAGEN FÜHRT ZUR BEFÜRCHTUNG ZWISCHENMENSCHLICHER KONSEQUENZEN	19
2.4.3	ZWEIFEL AN DER EIGENEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT	19
2.4.4	DISKREPANZERLEBEN	20
2.4.5	FEHLERSENSIBILITÄT	20
2.4.6	DIE ANGST ZU VERSAGEN	20
2.5	WIE UND WARUM ENTSTEHT PERFEKTIONISMUS?	20
2.6	POSITIVE SEITEN DES OPTIMIERUNGSSTREBENS.....	23
2.7	MÖGLICHE NEGATIVE AUSWIRKUNGEN VON PERFEKTIONISMUS.....	24
3	MÖGLICHKEITEN IN DER BERATUNG	25
3.1	PERFEKTIONISMUS IM ARBEITS- BZW. LEISTUNGSUMFELD	26
3.1.1	EIN- UND DURCHSCHLAFPROBLEME	27
	PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN.....	28
3.1.2	ÜBERLASTUNG	28
3.1.3	ZEITMANAGEMENT	29
	EISENHOWER-PRINZIP	29
	PARETO-PRINZIP.....	30
3.2	PERFEKTIONISMUS ALS PERSÖNLICHKEITSMERKMAL.....	31
3.2.1	PERFEKTIONISMUS ALS PERSÖNLICHKEITSMERKMAL ANNEHMEN.....	31
3.2.2	DEN INTRINSISCHEN SELBSTWERT FÖRDERN	32
	ARBEIT MIT DEM INNEREN KIND	32
	TRANSAKTIONSANALYSE.....	35

DIE INNEREN ANTREIBER	37
DAS INNERE TEAM	38
AUFSTELLUNGSARBEIT	39
3.3 VOM FOKUS AUF DAS ERGEBNIS ZUR WERTSCHÄTZUNG DES PROZESSES	40
3.4 DESENSIBILISIERUNG HINSICHTLICH BEDEUTUNG UND AUSWIRKUNGEN VON FEHLERN	41
FEHLERSENSIBILITÄT SENKEN	41
CHECKING-VERHALTEN ABLEGEN	42
BELASTENDE EINSTELLUNGEN ABLEGEN	42
ABSCHIEDSBRIEF AN DAS SCHLECHTE GEWISSEN	42
„MUT ZUR LÜCKE“	43
4 PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN UND ERKENNTNISSE.....	44
5 SCHLUSSFOLGERUNGEN	44
QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS.....	46

1 Einleitung

1.1 Problemstellung

Perfektionismus findet sich in den unterschiedlichsten Ausprägungen in allen Lebensbereichen wieder und ist zwar durchaus auch eine Form des Antriebs, aber auch Ursprung einer Vielzahl von Beratungsthemen.

Die intensive Beschäftigung mit dieser Thematik soll mir, und in weiterer Folge auch meinen Klienten, dabei helfen, die wirkenden Muster zu erkennen, zu lernen, sie zu durchbrechen und wieder mehr Freude und Leichtigkeit am Tun zu erfahren. Die Angst vorm Versagen in einen gesunden Anspruch an sich selbst zu wandeln, die Schönheit am Unvollkommenen zu erkennen und die Annahme einer Persönlichkeitseigenschaft, die auch eine große Ressource sein kann, das wünsche ich mir für alle Betroffenen.

1.2 Fragestellungen

- Welche Formen des Perfektionismus gibt es und welche Auswirkungen haben sie auf unseren Lebensalltag?
- Welche sind die möglichen Ursachen für perfektionistisches Streben?
- Wie können wir uns den Perfektionismus zu Nutze machen und seine negativen Auswirkungen entkräften?
- Wie erreichen wir Selbstannahme und Selbstliebe?

1.3 Zielgruppe

Meine Arbeit richtet sich an alle erwachsenen Menschen, die sich selbst und andere besser kennen und verstehen lernen möchten, die aus diesem Kreislauf aus überhöhten Ansprüchen, Versagensängsten und Selbstzweifeln aussteigen

und mit einem gesunden Maß an Antrieb zu mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Freude wollen.

Aber auch an Kolleginnen und Kollegen aus dem Beratungsbereich, da ich überzeugt bin, dass eine Vielzahl der Themen unserer Klienten ihren Ursprung in diesem Persönlichkeitsmerkmal genommen hat.

1.4 Ziel der Arbeit

Da das große Bedürfnis nach Anerkennung und Zugehörigkeit und die Angst vor Fehlern und Ablehnung viele Menschen in dieses mitunter selbstschädigende Verhalten treiben, möchte ich mit meiner Arbeit dazu beitragen, ein Bewusstsein zu schaffen, dass es Wege gibt, die uns herausführen können aus der Perfektionismusfalle. Die Betroffenen haben sehr wohl Möglichkeiten und Chancen, unbelastet und frei wieder mehr Freude am Tun zu erfahren. Sie können lernen, sich selbst mit diesem Persönlichkeitsmerkmal anzunehmen und es sich zu Nutze machen. Die belastenden Aspekte können schrittweise integriert und reduziert werden und die Gesellschaft darf wertschätzend anerkennen, dass es ohne Perfektionisten wohl nicht so gut bestellt wäre um zum Beispiel den medizinischen oder technischen Fortschritt.

1.5 Eigene Motivation für das Thema

Die Suche nach einem geeigneten Thema für meine Diplomarbeit gestaltete sich lange Zeit sehr schwierig. Keine Idee schien gut genug zu sein. Es beschäftigten mich Fragen wie: „Interessiert das überhaupt jemanden?“, „Wer hat etwas davon?“, „Gibt es nicht doch noch ein besseres Thema?“, „Fehlt mir nicht die persönliche Erfahrung damit?“ und und und.

Dieser Prozess des Aufschiebens einer Entscheidung und der Freigabe eines unter Umständen nicht perfekten Ergebnisses begleitet mich bereits ein Leben lang. Vieles habe ich aus diesem Grund spät oder auch nie in Angriff genommen. Erfahrungen blieben mir dadurch verwehrt, die Chance, aus Fehlern zu lernen, habe ich mir oftmals selbst genommen.

Gleichzeitig erschien mir alles, was ich geschafft und erreicht hatte, als selbstverständlich und nichts Besonderes. Die Anstrengungen dafür sollte man mir nicht ansehen, den Stempel, den man mir als Perfektionistin aufdrückte, lehnte ich kategorisch ab. Ich selbst fühlte mich ja immer alles andere als perfekt.

So versuchte ich nun mit der intensiven Beschäftigung mit dem Thema Perfektionismus, seinen Ursprüngen und Ausprägungen, seinen Vor- und Nachteilen, seinen Fallen und Chancen, mich selbst besser kennen und verstehen zu lernen, Muster zu durchschauen und Wege vom ewigen Versuch der Selbstoptimierung hin zu mehr Leichtigkeit, Lebensfreude, Selbstakzeptanz und Selbstliebe zu finden. Mich mit dem Thema zu versöhnen und mich anzunehmen wie ich bin.

2 Wissenschaftliche Erkenntnisse

2.1 Definitionen

Laut Duden bedeutet Perfektionismus „das übertriebene Streben nach Perfektion“. In weiterer Folge wird Perfektion als „höchste Vollendung in der [technischen] Beherrschung, Ausführung von etwas, [...] als vollkommene Meisterschaft“¹ beschrieben.

Als Perfektionisten gelten Personen, „die extrem hohe Ansprüche an die eigenen Handlungen stellen, sehr besorgt sind, Fehler machen zu können, und ihre Selbstbewertung daran ausrichten, wie sehr sie ihre Maßstäbe erfüllt haben“².

¹ Duden (2023): <https://www.duden.de>, (22.07.2023)

² Spitzer, Nils (2016), S. 2

Verschiedene Forschergruppen haben unterschiedliche Facetten des Perfektionismus herausgearbeitet. Auf eine einheitliche Definition hat man sich noch nicht festgelegt.

Der deutsche Philosoph Immanuel Kant, er lebte von 1724 – 1804, bezeichnete den Perfektionismus als die „Vervollkommnungsfähigkeit des Menschen als Ziel alles sittlichen Wollens“.³

Der amerikanische Psychologe Don E. Hamachek schlug 1978 die Unterteilung in funktionalen und dysfunktionalen Perfektionismus vor. Es entstand das sogenannte Zwei-Facetten-Modell.⁴

Ein ebenfalls amerikanisches Team um den Psychologen Dany O. Frost hat 1990 das Sechs-Facetten-Modell erarbeitet und stützt sich dabei auf die Faktoren:

- Hohe persönliche Standards
- Organisiertheit
- Fehlersensibilität
- leistungsbezogene Zweifel
- Erwartung der Eltern und
- Kritik durch die Eltern.

Hier wird angenommen, dass sich Perfektionisten hohe Standards setzen, eine sehr ausgeprägte Werteordnung und Organisiertheit leben, keine Fehler machen wollen, sich oft unentschlossen zeigen und großen Wert auf die vergangene und gegenwärtige Bewertung durch die Eltern legen.⁵

Die amerikanischen Psychologen Paul L. Hewitt und Gordon L. Flett erarbeiteten 1991 ein Drei-Facetten-Modell, das sowohl hinterfragt, woher die hohen Ansprüche kommen, als auch an wen sie gerichtet sind. Daraus ergeben sich drei Arten von Perfektionismus:

³ Universität Chemnitz: <https://www.tu-chemnitz.de/hsw/psychologie/professuren> (15.09.2023)

⁴ vgl. Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Perfektionismus> (15.09.2023)

⁵ vgl. Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Perfektionismus> (15.09.2023)

- Selbstorientierter Perfektionismus (Perfektionserwartung an sich selbst)
- Sozial vorgeschriebener Perfektionismus (die Überzeugung, dass dem Betroffenen perfektionistische Anforderungen auferlegt wurden)
- Fremdorientierter Perfektionismus (die Perfektionserwartung kommt von anderen)⁶

2.2 Arten von Perfektionismus –

Was ist mit den verschiedenen Begriffen gemeint?

2.2.1 Normaler und neurotischer Perfektionismus

Wenn sich Menschen über ihre Erfolge freuen können, ein Gefühl der Befriedigung erleben und dadurch auch ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird, spricht man von normalem Perfektionismus. Wenn sich hingegen die Aufmerksamkeit mehr auf alles richtig, was als nicht gelungen gesehen wird und als mögliches Scheitern gelten könnte, wenn ein ausgeprägtes Schwarz-Weiß-Denken vorliegt, spricht man von neurotischen Perfektionisten.⁷

2.2.2 Positiver und negativer Perfektionismus

Die Unterscheidung von positivem und negativem Perfektionismus beschäftigt sich mit den Motiven für den Perfektionismus. Geht es dem Perfektionisten darum, etwas Positives zu erreichen oder hat er den Wunsch, eine negative Konsequenz zu vermeiden?

Sowohl positive als auch negative Perfektionisten setzen sich anspruchsvolle Ziele und streben Erfolg an. Während sich aber der positive Perfektionist damit um Belohnung in Form von Lob und Anerkennung, also positive Verstärkung, bemüht und sich dabei positive Gefühle wie Befriedigung, Freude oder sogar Euphorie einstellen, dienen dem negativen Perfektionisten die hohen Ziele lediglich dazu, sich vor Misserfolg zu schützen und ein mögliches Scheitern

⁶ vgl. Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Perfektionismus> (15.09.2023)

⁷ vgl. Altstötter-Gleich, Christine und Geisler, Fay C. M. (2018), S. 14 und 15

unbedingt zu vermeiden. Sein Verhalten ist von der Angst zu versagen geprägt, während sich der positive Perfektionist im Falle des Nichtgelingens denkt: Jetzt erst recht!⁸

2.2.3 Klinisch relevanter Perfektionismus

Von klinisch relevantem Perfektionismus spricht man dann, wenn das Festhalten an hohen Ansprüchen zum Problem wird. Wenn die Betroffenen nicht bereit und/oder nicht fähig sind, ihre Ansprüche an sich selbst und ihr Tun flexibel anzupassen, selbst dann nicht, wenn negative Konsequenzen drohen, kann das eine Vielzahl von Belastungen und sogar Erkrankungen nach sich ziehen. Unter anderem sind hier soziale Isolation, depressive Verstimmung, Ein- und Durchschlafprobleme und Konzentrations-schwierigkeiten zu nennen.

Meist werden diese negativen Konsequenzen aber bewusst in Kauf genommen und gelten oftmals sogar als Belege dafür, dass man sein Bestes gegeben hat.⁹

2.2.4 Selbstgerichteter und außengerichteter Perfektionismus

Während beim selbstgerichteten Perfektionismus die betroffene Person nach perfektionistischen Maßstäben strebt, die sie sich selbst gesetzt hat, erwartet der außengerichtete Perfektionist „sehr viel von anderen Menschen. Einzelne Personen, bestimmte Gruppen oder die ganze Welt sollen seine Maßstäbe erfüllen“.¹⁰

2.2.5 Sozialer Perfektionismus

Hier sind es weniger die eigenen, als vielmehr die Ansprüche der Anderen und die Annahme, dass diese extrem hohen Ansprüche an sie unbedingt erfüllt werden müssen, wodurch sich die Betroffenen zum Perfektionismus gedrängt fühlen.¹¹

⁸ vgl. Altstötter-Gleich, Christine und Geisler, Fay C. M. (2018), S. 18

⁹ vgl. Altstötter-Gleich, Christine und Geisler (2018), S. 22f

¹⁰ Spitzer, Nils (2016), S. 8

¹¹ vgl. Spitzer, Nils (2016), S. 8

2.2.6 Gesunder und krankmachender Perfektionismus

Das Perfektionismus-Modell von Stöber und Otto (2006) beschäftigt sich mit der Frage, wie lange man von gesundem Perfektionismus sprechen kann und unter welchen Bedingungen Perfektionismus krank machen kann.

Das Risiko, dass aus dem durchaus positiven Gefühl, gefordert zu sein, ein auf Dauer krankmachendes Gefühl der Überforderung entsteht, wird hier mit dem Vorkommen perfektionistischer Bedenken beschrieben. Diese können die Angst zu versagen, den wahrgenommenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden oder Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit sein.

Da betroffene Menschen dazu tendieren, sich selbst überkritisch zu beurteilen, bringen sie dadurch ihre eigenen Defizite in den Fokus ihrer Aufmerksamkeit und die Konsequenzen werden als schwerwiegend beurteilt. Einer heilbringenden Beseitigung der Defizite stehen wiederum die Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit im Weg. Die Selbstwirksamkeitserwartung, also die subjektive Überzeugung, dass die eigenen Kompetenzen ausreichen um neue und schwierige Anforderungen bewältigen zu können, ist hier sehr gering ausgebildet.

Je stärker das perfektionistische Streben ausgeprägt ist, desto perfektionistischer wird der Mensch beschrieben. Dieses Streben wird umso problematischer, je mehr perfektionistische Bedenken ein Mensch hat.

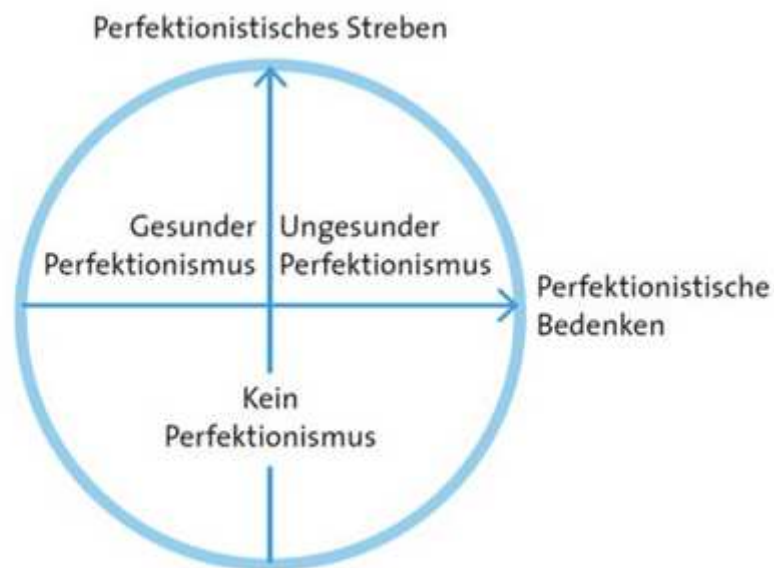


Abbildung 1: Perfektionismusmodell nach Stöber und Otto¹²

Aus diesem Modell können drei Gruppen von Menschen abgeleitet werden:

1. Nicht-Perfektionisten

Diese Personen haben in der Regel keine hohen Ansprüche an ihr Tun und streben auch nicht nach Perfektion. Ihre Leistungen sind deshalb nicht schlecht, aber sie müssen in ihren Augen nicht optimal sein und sie haben nicht das Gefühl, immer ihr Bestes geben zu müssen.

2. Gesunde Perfektionisten

Ihnen ist es wiederum sehr wichtig, exzellente Leistungen, meist in verschiedenen Lebensbereichen, zu erbringen. Allerdings können sie mit Fehlern umgehen, sie als unvermeidbaren Teil ihres Lebens anerkennen. Sie befürchten nicht den Verlust der Wertschätzung anderer und stellen sich auch nicht als Person in Frage.

3. Ungesunde Perfektionisten

Betroffene leiden unter der Kombination aus sehr großem perfektionistischem Streben, also ihren äußerst hohen Ansprüchen an sich selbst, und ausgeprägten

¹² Altstötter-Gleich, Christine und Geisler, Fay C. M. (2018), S. 27

perfektionistischen Bedenken. Schon die Möglichkeit zu scheitern versetzt sie in Unruhe oder lähmt sie sogar.¹³

2.3 Symptome - Was macht den Perfektionisten aus?

2.3.1 Perfektionisten können oftmals keinen Anfang finden

Weil die eigenen Ansprüche stets so hoch gesetzt werden, erscheint das Ziel unerreichbar. Daher wagen Perfektionisten oft nicht einmal den ersten Schritt.

2.3.2 Perfektionisten sind nie zufrieden

In den Augen des Perfektionisten ist immer eine bessere Version möglich. Die scheinbare Zielerreichung lässt ihn eher zweifeln, ob dieses hoch genug gesetzt war. Das Gefühl von Erfolg stellt sich daher nicht ein. Würdigung und Wertschätzung der eigenen Leistung ebenso wenig.

2.3.3 Entscheidungen zu treffen fällt Perfektionisten schwer

Perfektionisten streben immer das Bestmögliche an und daher ist für sie jede Entscheidung ultimativ. Im Prozess passiert es daher, dass sie sich verzetteln und der Druck, die perfekte Option zu wählen, kostet oft Mut und Kraft für die Entscheidungsfindung.

2.3.4 Der Fokus liegt auf den Fehlern

Wenn man immer hinterfragt, ob etwas noch besser ginge oder noch etwas fehlen könnte, wird man garantiert fündig. Die Aufmerksamkeit ist auf das Negative gerichtet und kleine Erfolgserlebnisse oder Glücksmomente werden oftmals übersehen.

¹³ vgl. Altstötter-Gleich, Christine und Geisler, Fay C. M. (2018), S. 26f

2.3.5 Permanenter Stress

Man arbeitet ständig gegen die Zeit, nimmt sich Arbeit mit nach Hause und opfert Freizeit. Das Leben im Dauereinsatz, ohne Beruf und Privatleben abzugrenzen, macht Betroffene zu Burnout-Kandidaten.

2.3.6 Aufschieben und Vermeidungsverhalten

Die Angst vor Versagen oder negativer Bewertung führt dazu, dass Perfektionisten Aufgaben vor sich herschieben oder neue Herausforderungen meiden. Daraus ergibt sich sehr oft wiederum Stress, da Fristen nicht eingehalten werden können oder neue Projekte nicht gestartet werden. Die so ersehnte Aufmerksamkeit und Wertschätzung für erbrachte Leistungen droht wegzubrechen, der negative Kreislauf dreht sich weiter.

2.3.7 Verlust der Authentizität

Immer alles richtig machen zu wollen um nur ja nicht negativ aufzufallen, nimmt uns Spielraum für Individualität und Kreativität, die wir aber für interessante neue Ideen brauchen. Wer sich nicht traut, auch Ecken und Kanten zu zeigen, riskiert dabei seine Authentizität.

2.3.8 Kein Ende finden können

Für Perfektionisten gibt es kein „es reicht“ oder „es ist genug“. Daher wird immer wieder überarbeitet, verworfen, neu begonnen oder optimiert. Was fehlt, ist auch die Offenheit für neue Ideen.¹⁴

Ein subjektiv nicht perfektes Ergebnis freizugeben verlangt dem Perfektionisten großen Mut und Überwindung ab.

2.4 Perfektionistische Bedenken

Darunter versteht man erwartete Konsequenzen auf Grund subjektiver Defizite.

¹⁴ vgl. Struss, Ragnhild (2023), <https://www.strussundclaussen.de> (11.07.2023)

2.4.1 Die Wahrnehmung der eigenen Defizite greift den Kern der eigenen Persönlichkeit an

- „Wenn ich nur zum Teil versage, ist das genauso schlecht, wie wenn ich im Ganzen versagt hätte?
- Wenn ich bei der Arbeit bzw. in der Schule versage, bin ich als Mensch ein Versager?
- Wenn ich nicht genauso gut bin wie andere Menschen, bedeutet das, dass ich minderwertig bin?“¹⁵

2.4.2 Das subjektive Versagen führt zur Befürchtung zwischenmenschlicher Konsequenzen

- „Wenn ich nicht jederzeit mein Bestes leiste, respektieren mich die Menschen nicht.
- Wahrscheinlich schätzen mich Personen weniger, wenn ich einen Fehler mache.
- Je weniger Fehler ich mache, desto mehr mögen mich die Menschen.“¹⁶

Die subjektiv empfundenen Defizite zu beseitigen und damit die erwähnten Konsequenzen zu verhindern, ist meist auf Grund einer weiteren Form von perfektionistischen Bedenken nicht möglich:

2.4.3 Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit

Mögliche Überzeugungen dazu können lauten:

- „Es dauert sehr lange, bis ich etwas richtig gemacht habe.
- Ich neige dazu, mit meiner Arbeit hinterher zu hinken, weil ich alles nochmal und nochmal mache.
- Ich zweifle üblicherweise an den einfachsten, alltäglichen Dingen.“¹⁷

¹⁵ Altstötter-Gleich, Christine und Geisler, Fay C. M. (2018), S. 30

¹⁶ Altstötter-Gleich, Christine und Geisler, Fay C. M. (2018), S. 31

¹⁷ Altstötter-Gleich, Christine und Geisler, Fay C. M. (2018), S. 32

Betroffene Menschen haben eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung und meist große Angst zu versagen.

2.4.4 Diskrepanzerleben

Perfektionisten mit solchen Bedenken fällt es oft schwer, das, was sie tun, als gelungen oder gar als Erfolg zu sehen. Die vorherrschende Emotion ist hier die Unzufriedenheit.

2.4.5 Fehlersensibilität

Die Folgen aufgrund eines nicht perfekten Ergebnisses werden als gravierend wahrgenommen, oft wird sogar die eigene Person in Frage gestellt. Dies kann belastende Gefühle wie Scham und Schuld auslösen.

2.4.6 Die Angst zu versagen

Sie ist sozusagen die Mutter aller perfektionistischen Bedenken und ist umso größer, je kritischer man sich und sein Tun hinterfragt, je mehr man sich auf seine Defizite fokussiert, je mehr Bedeutung man den Konsequenzen zuschreibt und je weniger man sich selber zutraut.¹⁸

2.5 Wie und warum entsteht Perfektionismus?

Bereits in der Kindheit entscheidet sich, ob ein Mensch perfektionistische Verhaltensweisen entwickeln wird. Sowohl die genetische Veranlagung also auch Umwelteinflüsse und Sozialisation sind verantwortlich für die Entstehung von Perfektionismus.

Beispielsweise kann eine genetisch bedingte Tendenz zum Perfektionismus verstärkt werden, wenn das Umfeld (Eltern, Geschwister, Lehrer) zu hohe Erwartungen an das Kind stellt. Wenn nicht der Prozess oder das Bemühen, sondern nur das Ergebnis als Erfolg gewertet, gelobt und anerkannt wird. Das Kind verinnerlicht dann: „Wenn ich tadellos leiste, werde ich geliebt.“ So wird

¹⁸ vgl. Altstötter-Gleich, Christine und Geisler, Fay C. M.: (2018), S. 33

dieser Mensch im späteren Leben sehr wahrscheinlich versuchen, über perfekte Ergebnisse Anerkennung und Wertschätzung zu bekommen.

Das kann dazu führen, dass die Ebenen von Verhalten und Identität verwischt werden und Fehler nicht als prozessbezogene Lernerfahrung gewertet werden, sondern das Gefühl entsteht, als Person „falsch“ zu sein. Diese Menschen legen häufig im Erwachsenenalter besonderen Wert darauf, sich strikt an Regeln und Normen zu halten um eine mögliche Bestrafung (zB Aufmerksamkeits- oder Liebesentzug) zu vermeiden.

Perfektionismus kann so zur Selbstschutzstrategie werden, die vor unangenehmen Situationen, wie scheitern, sich blamieren oder kritisiert werden bewahren und vor den damit zusammenhängenden Gefühlen wie Scham oder Frust schützen soll.¹⁹

Wesentlich für die psychische Stabilität eines Menschen und die Entwicklung eines intrinsischen Selbstwertes ist die Qualität der Bindung zu seinen wichtigen Bezugspersonen am Beginn seines Lebens.

Von Anfang an sind wir Menschen darauf angewiesen, dass unsere engen Bezugspersonen unsere zentralen Bedürfnisse erfüllen. Die Art, wie sie dies tun, ob sie ausreichend für uns sorgen oder nicht, bestimmt darüber, wie sich die Bindung zwischen Kind und Mutter (gegebenenfalls auch anderen Bezugspersonen) entwickelt.

Aus einer sicheren Bindung heraus entwickelt sich im Erwachsenenalter Selbstvertrauen, Selbstannahme und psychische Stabilität.

Aus der Unsicherheit des Kindes heraus, dass seine Bedürfnisse nicht ausreichend erfüllt werden, entwickelt es Misstrauen und Zurückhaltung beim Ausdrücken seiner Bedürfnisse. Die sich daraus ergebende unsichere Bindung führt im Erwachsenenalter zu geringem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen,

¹⁹ vgl. Struss, Ragnhild, <https://www.strussundclaussen.de/karriere-blog/beitraege/niemals-gut-genug-warum-perfektionismus-keine-loesung-ist/> vom 21.03.2023, entnommen am 11.07.2023

zu vermehrten Selbstzweifeln, Konfliktunfähigkeit und Scham- und Schuldgefühlen.²⁰

Aber auch fehlende Erwartungen der Eltern und emotionale Vernachlässigung können dazu führen, dass sich betroffene Kinder und später Erwachsene durch übermäßiges Bemühen um Anerkennung in der Perfektionsmusfalle wiederfinden.

Durch das Setzen sehr hoher Ansprüche wird beim Perfektionisten auch die Angst vor Fehlern sehr groß. Um diese zu vermeiden, entwickelt er einen starken Kontroll- und Verbesserungszwang. Dieser innere Ansporn verursacht Stress. Dieser wiederum lässt die Konzentration abnehmen und es passieren Fehler. Durch seine hohe Fehlersensibilität verliert der Betroffene an Selbstachtung. Da er nun verstärkt die Anerkennung im Außen sucht, setzt er sich noch höhere Ansprüche und der Kreislauf beginnt von vorn.



Abbildung 2: Perfektionismusfalle, Schunk²¹

²⁰ vgl. Heller, Laurence, Doerne Angelika (2022), S. 78 u. 79

²¹ vgl. Schunk, Jeannette: <https://schunk-pe.de> (15.07.2023)

2.6 Positive Seiten des Optimierungsstrebens

Die Entwicklung unseres Lebensstils und Wohlstandes wäre wohl ohne perfektionistische Bestrebungen kaum in der Form möglich. Es ist unbestritten, dass die konsequente Weiterentwicklung in Bereichen wie Technik oder Medizin viele Vorteile mit sich bringt. Dass hier auch eine hohe Fehlersensibilität und Kontrollmechanismen unerlässlich sind, ist für uns völlig klar.

Auch für die Entwicklung und das Fortkommen jedes Einzelnen ist ein gewisses Maß an Antrieb, Leistungsstreben und Gewissenhaftigkeit erforderlich. Auch Effizienz, Korrektur und Verbesserung sind gern gesehen. Wenn wir die Früchte daraus ernten können und uns darüber freuen, ist alles gut und wir sprechen von funktionalem Perfektionismus.

Eine Form des positiven, also unproblematischen, Perfektionismus könnte zum Beispiel so aussehen:

- Ich möchte meine Ansprüche erfüllen, aber nicht um jeden Preis.
- Ich verfolge meine Ziele.
- Ich lerne dazu.
- Einiges gelingt mir.
- Ich habe Vertrauen in meine Leistungsfähigkeit.
- Erreichte Erfolge freuen mich.
- Ich kann mit Fehlern umgehen und akzeptiere mich so wie ich bin.²²

²² vgl. Altstötter-Gleich, Christine und Geisler, Fay C. M. (2018), S. 144

2.7 Mögliche negative Auswirkungen von Perfektionismus

Gerade in der modernen Gesellschaft scheint die Optimierungspflicht, das Streben nach Verbesserung, sowohl der Technik als auch des Menschen, State of the Art zu sein.

Es gibt kaum einen Bereich, der nicht betroffen ist. Schneller, höher, weiter. Schöner, reicher, besser. Unsere Sprache, auch und besonders in den Medien, bedient sich bereits sehr häufig des Komparativs. Da bleibt nicht mehr viel Spielraum. Die verbleibende Alternative ist dann wohl nur noch der Superlativ. Um etwas Besonderes zu sein, muss ich am besten, am schnellsten, am schönsten sein. Und dabei ist doch die Grundform bereits ideal formuliert und wir kennen sie alle aus dem Deutsch-Unterricht: Positiv!

Umgangssprachlich wird es besonders deutlich: die Dinge werden heute oftmals als optimal oder suboptimal bezeichnet. Eine neutrale Form ist nicht vorgesehen.

Problematisch wird es dann, wenn wir uns mit unseren oder fremden Ansprüchen überfordern, wenn wir schon bei kleinen Abweichungen vom Idealziel von Scheitern sprechen oder uns bei Nichterreichen eines gewünschten Ergebnisses als Person in Frage stellen.

Dann spricht man von dysfunktionalem oder auch pathologischem Perfektionismus.

Wenn sich unsere hohen Ansprüche und unsere perfektionistischen Bestrebungen mit starken perfektionistischen Bedenken kombinieren, wenn wir unseren Selbstwert davon abhängig machen, ob wir perfekte Leistungen erbringen oder in verschiedenen Bereichen perfekte Ergebnisse erzielen, wie zum Beispiel beim Sport oder Körperkult, wenn wir uns die Anerkennung und Wertschätzung von außen damit verdienen wollen, dann können sich Unzufriedenheit, Selbstzweifel, Stress bis hin zu depressiven Verstimmungen oder sogar Depressionen zeigen. Auch Essstörungen oder eine erhöhte Suizidneigung können beobachtet werden.

Viele Menschen erfahren physische Beschwerden, wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Magenschmerzen oder Rückenprobleme und machen sich auf die Suche nach Erklärungen. Andere leiden unter Schlafproblemen,

Appetitlosigkeit oder Konzentrationsschwäche. Im besten Fall erkennen Betroffene die Notwendigkeit einer Kursänderung und suchen sich Hilfe bei Beratern und Therapeuten.

Wenn diese Menschen den Weg zu uns Lebens- und Sozialberatern finden, können wir eine Vielzahl an Möglichkeiten und Ansätzen anbieten, damit die Betroffenen erkennen, wo die Ursachen für ihre Themen liegen, wie sie diese annehmen und transformieren können und wie sie, mit gesunden Ansprüchen an sich selbst und andere, ein freies, glückliches und selbstbestimmtes Leben führen können.

3 Möglichkeiten in der Beratung

Die Themen der Menschen, die sich Hilfe und Unterstützung bei professionellen Beratern suchen, sind vielfältig und der Zusammenhang mit dem Perfektionismus ist nicht immer augenscheinlich.

Die Menschen kommen zu uns, weil sie sich in ihrem Alltag eingeschränkt oder unwohl fühlen. Mögliche Fragestellungen und Symptomschilderungen unserer Klienten können sein:

- Ich gerate regelmäßig in Zeitnot, weil ich meine Projekte und Aufgaben nicht fristgerecht zum Abschluss bringe.
- Wenn mir Fehler passieren, gehen sie mir tagelang nicht aus dem Kopf. Ich kann mich dann schwer auf aktuelle Aufgaben konzentrieren.
- Ich habe oft Probleme einzuschlafen, weil ich über Unerledigtes oder Fehlerhaftes nachgrüble.
- Ich schiebe oft Aufgaben vor mir her und weiß nicht, warum ich keinen Anfang finde.
- Dinge, die ich nicht gut kann, vermeide ich lieber.
- Ich gehe in letzter Zeit nicht gerne unter Menschen.

Alle diese Themen kommen sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext vor. Sie führen zu Einschränkungen und trüben Lebensqualität, Lebensfreude und Motivation.

3.1 Perfektionismus im Arbeits- bzw. Leistungsumfeld

Menschen, die mit ihren perfektionistischen Bemühungen nach Anerkennung und Wertschätzung im Arbeitsleben streben, sind häufig von Stresssymptomen betroffen. Viele klagen über Ein- und Durchschlafprobleme, Überlastung, Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zu depressiven Verstimmungen oder sogar Depressionen.

Bevor die Hintergründe erforscht oder Verhaltensänderungen erarbeitet werden können, sind stabilisierende Sofortmaßnahmen wichtig. Erst wenn die Klienten körperlich gestärkt sind, ist ein Hinschauen und Einordnen sinnvoll und können sie die Kraft für Veränderungen aufbringen.

Da wir als Lebens- und Sozialberater ausschließlich mit den gesunden Anteilen der Themen unserer Klienten arbeiten dürfen, ist bei schwerwiegenden Problemen eine ärztliche Abklärung anzuraten.

Stress hat unter anderem auch Auswirkungen auf unser Immunsystem. Es unterdrückt unter hoher Belastung die Immunantwort auf Krankheitserreger wie Viren und Bakterien. Dass die Immunantwort erst nach dem Ende der Stressbelastung in der Erholungsphase kommt, erklärt, weshalb viele Menschen im Urlaub krank werden.²³

Wenn die medizinische Abklärung keine Erkenntnisse zu den Ursachen der Symptome bringt, ist es erforderlich den aktuellen Standort des Klienten abzufragen. Was möchte er verändern, was ist notwendig, um dieses neue Ziel zu erreichen?

Eine Methode zur Auftragsklärung ist das S.C.O.R.E.-Modell. Es wurde von Robert Dilts entworfen und leitet zu einer strukturierten Gesprächsführung an.

²³ vgl. Wieser, Silvia: Stressprävention und Zeitmanagement, 2021 – 2023, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB-Ausbildung, Institut Huemer, S. 8

Die einzelnen Buchstaben stehen für

S ymptom	Ist-Zustand (Gegenwart)	Wo steht der Klient gerade?
C ause	Ursache (Vergangenheit)	Was ist der Grund? Seit wann?
O utcome	Ziel (Zukunft)	Was möchte der Klient?
R esource	Ressourcen	Was braucht der Klient dafür?
E ffect	Vision (Meta-Ziel)	Was wird anders sein und wie?

Tabelle 1: S.C.O.R.E.-Modell nach Dilts²⁴

Für die Abbildung von möglichen Problemstellungen und Lösungswegen habe ich für meine Diplomarbeit einige Beispiele aus der Beratungspraxis ausgewählt. Diese Auflistung erhebt selbstverständlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

3.1.1 Ein- und Durchschlafprobleme

Den betroffenen Klienten ist zu raten, die Schlaf- und Wachzeiten zu planen und den so erarbeiteten Rhythmus möglichst einzuhalten, optimalerweise auch am Wochenende.

Wie in vielen anderen Lebensbereichen auch, geben Rituale Struktur und Sicherheit und sind auch zum Einschlafen, nicht nur bei Kindern, ein probates Mittel, den Übergang vom aktiven und reizüberfluteten Tag in die erholsame Nacht zu schaffen. Ein solches Ritual kann bereits die Dusche sein, die uns, bewusst und achtsam ausgeführt, dazu dienen kann, alles Belastende buchstäblich abzuwaschen. Die abendliche Zahnpflege kann als ein bewusster Abschied von den Aggression(swerkzeug)en des Tages gesehen werden.

²⁴ vgl. Landsiedel NLP-Training: <https://www.landsiedel-seminare.de> (28.07.2023)

Ein Tagebuch zu führen, in dem die wesentlichen Erlebnisse niedergeschrieben werden, kann helfen, die Gedanken bereits vor dem Zubettgehen zu ordnen.

Es lohnt sich auch ein Blick auf das Schlafumfeld. Die optimale Temperatur, am besten absolute Dunkelheit, Ruhe, keine elektronischen Geräte, eine Schlafkleidung, die nicht überhitzt, sondern dabei hilft, die eigene Körpertemperatur zu erhalten. All das sind Komponenten, die zu einer entspannenden Schlafumgebung beitragen können.

Vor dem Schlafengehen kann ein warmes Vollbad eine beruhigende Wirkung haben. Genauso körperliche Bewegung wie ein Abendspaziergang oder sanfte Übungen aus Qi Gong oder Yoga.

Ein aktiver Weg von der Anspannung zur Entspannung zu gelangen, ist die

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Dabei werden, am besten bereits im Bett liegend, die Muskeln der verschiedenen Körperteile nacheinander bewusst angespannt. Beginnend bei den Beinen, über den gesamten Körper bis zum Gesicht. Die Spannung wird solange wie möglich gehalten und dann mit einem Mal losgelassen. Dabei breitet sich Wärme im gesamten Körper aus und ein angenehmes Gefühl der Erschöpfung macht sich breit. Ein unmittelbares Einschlafen ist nicht selten. ²⁵

3.1.2 Überlastung

Bei Klienten, die von Stresssymptomen geplagt werden, gilt es abzuklären, wo die Ursachen für ihren Stress liegen. Ist es eine generelle Überforderung, die dem Betroffenen zu schaffen macht, ist es ratsam, eine Übersicht über alle Aufgaben zu erstellen um die Fülle der Tätigkeiten sichtbar zu machen. Oftmals kommt es dabei bereits zu einer ersten Einsicht und Erkenntnis, dass es zu viele Dinge sind, die sich der Klient zumutet.

Um unmittelbar Abhilfe zu schaffen, lohnt es sich, gemeinsam nach Ressourcen zu suchen. Wer kann Aufgaben übernehmen? Welche Aufgaben

²⁵ vgl. Dahlke, Ruediger (2005), S. 139 ff

können verschoben oder weggelassen werden? Wann ist zumindest eine kurze Zeit der Erholung und Regeneration möglich und wie kann diese aussehen?

Eng verbunden mit dem Thema der Überlastung und Überforderung ist ein fehlendes oder ungenügendes Zeitmanagement.

3.1.3 Zeitmanagement

Unsere Zeit ist begrenzt, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich heißt es also haushalten. Planung und Strukturierung unseres Zeitbudgets kann helfen, Stress zu reduzieren und mehr Sicherheit und Gelassenheit zu fördern.

Eisenhower-Prinzip

Wenn man mit einer Fülle von Aufgaben konfrontiert ist und gleichzeitig Zeitpläne einhalten muss, ist es hilfreich, die Aufgaben zu priorisieren. Das kann davor bewahren, sich zu verzetteln.

Nach dem Eisenhower-Prinzip, benannt nach dem früheren US-amerikanischen Präsidenten Dwight D. Eisenhower, werden die Aufgaben in WICHTIG und UNWICHTIG sowie in DRINGEND und NICHT DRINGEND eingeteilt.

Ist eine Aufgabe wichtig und dringend, fällt sie also in den Quadranten der Notwendigkeit, wird sie sofort und selbst erledigt.

Eine wichtige, aber nicht dringende Aufgabe wird terminiert und zum gegebenen Zeitpunkt ebenfalls selbst erledigt. Hier spricht man vom Quadranten der Qualität. Mit Aktivitäten aus diesem Bereich sollte man die meiste Zeit verbringen, wenn man erfolgreich sein und auch persönlich wachsen möchte. Laut Eisenhower geht es hier um Leben, Lieben, Lernen und ein Vermächtnis hinterlassen.

Unwichtige Aufträge, die (scheinbar) dringend sind, im Quadranten der Illusion der Wichtigkeit zu Hause, werden weitestgehend vereinfacht oder gekürzt und dann delegiert.

Unwichtige, nicht dringende Aufgaben werden dem Quadranten der Verschwendung zugeschrieben und sind abzulehnen. Am Besten in den Papierkorb damit.

Es besagt, dass sich, durchschnittlich betrachtet, 80 % einer Aufgabe mit 20 % des Aufwandes an Energie und Zeit erledigen lassen. Demnach wenden wir für die angestrebte Erreichung der restlichen 20 % einen Aufwand von 80 % unserer Ressourcen auf. ²⁷

Hier findet der perfektionistische Mensch ein weites Übungsfeld und wird angehalten, seine täglichen Aufgaben dahingehend zu überprüfen, wann es sinnvoll ist, ein (Zwischen)Ergebnis „gut sein zu lassen“ und eine Aufgabe abzuschließen um Ressourcen zu schonen.

3.2 Perfektionismus als Persönlichkeitsmerkmal

3.2.1 Perfektionismus als Persönlichkeitsmerkmal annehmen

Die amerikanische Psychotherapeutin Katherine Morgan Schafler schreibt in ihrem Buch Perfektionismus: (Fast) eine Liebeserklärung: „Perfektionismus kann großartig sein, wenn er uns dient und er ist schrecklich, wenn er uns beherrscht.“

Uns seine mächtige Energie zu Nutze machen und unsere persönliche Entwicklung damit vorantreiben, das sollte unser Weg sein.

In der Begleitung unserer Klienten können wir mithelfen, ein Umdenken bei ihnen herbeizuführen. Die Wahrnehmung einer Schwäche in Stärke umwandeln, von der Korrekturbedürftigkeit zur Verbundenheit gelangen, von der Angst vor Neuem zur Neugier, vom Reagieren zum proaktiven Handeln, von der Ausmerzungen zur Integration und Annahme. ²⁸

Loslassen, was nicht mehr dienlich ist, aus Misserfolgen lernen und Mitgefühl mit sich selbst haben, was immer auch geschieht, bringt uns der Annahme dieses Persönlichkeitsmerkmals näher.

²⁷ vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Paretoprinzip> (06.10.2023)

²⁸ vgl. Schafler, Katherine (2023), S. 15 u. 19

3.2.2 Den intrinsischen Selbstwert fördern

„Der Perfektionist ist ein unsicherer Mensch. Er sehnt sich unbewusst nach einer bombensicheren Unantastbarkeit.“²⁹

Sein perfektionistisches Streben verhilft dem Betroffenen zu Anerkennung und Wertschätzung von anderen. Sich von dieser Abhängigkeit zu befreien und sich diese positive Rückmeldung selbst zu geben, ist dem klinischen Perfektionisten nicht möglich.

Um die enge Verknüpfung von erfolgsabhängigem Selbstwert und perfektionistischen Maßstäben zu lockern, braucht es die Gegenspielerin des erfolgsabhängigen Selbstwertes, die unbedingte Selbstannahme.

Bedingungslose Selbstannahme oder Selbstakzeptanz bedeutet, sich einzugestehen, dass man der Mensch ist, der man eben ist, mit allen Aspekten, positiven wie negativen. Im Kontext der psychosozialen Beratung soll sie den Klienten hinführen zur Wertschätzung der eigenen Person ohne Bedingungen und Einschränkungen, trotz Schwächen und Mängel und unabhängig von schwankender Leistung oder Erfolg.

Eine Variante der Selbstakzeptanz ist das Selbstmitgefühl. Es wird durch drei Komponenten definiert: Freundlichkeit zu sich selbst, Betonung, dass Scheitern menschlich ist und Achtsamkeit um die schmerzlichen Gedanken, Erfahrungen und Gefühle in balancierter Aufmerksamkeit zu halten und sich nicht mit ihnen zu identifizieren.³⁰

Arbeit mit dem inneren Kind

Die Summe aller Prägungen aus unserer Kindheit, die wir durch unsere Eltern und andere Bezugspersonen erfahren haben, wird in der Psychologie als „das innere Kind“ bezeichnet. In ihrem Buch „Das Kind in dir muss Heimat finden“ beschreibt die Psychologin Stefanie Stahl sowohl das positiv geprägte Sonnenkind, das uns im Erwachsenenleben zum Beispiel dabei hilft, zu

²⁹ Bonelli, Raphael M. (2019), S. 13

³⁰ vgl. Spitzer, Nils (2016), S. 76 ff

genießen, Freude zu empfinden oder neugierig zu bleiben als auch das Schattenkind, das durch negative Glaubenssätze und Überzeugungen oft unbewusst einen Filter der Wahrnehmung erlebt und sein Fühlen, Denken und Handeln dadurch beeinflusst werden.³¹

Als Erwachsener erleben wir die Präsenz unseres Schattenkindes durch unangenehme Gefühle und Ängste. Wir versuchen, diese zu verdrängen und unsere negativen Glaubenssätze möglichst nicht zu spüren. Auch unser Umfeld soll nicht merken, wie ungenügend wir uns fühlen, daher entwickeln wir Schutzstrategien.

Eine häufige Schutzstrategie, den Glaubenssatz „Ich genüge nicht!“ zu entkräften, ist zum Beispiel Perfektionsstreben, das nicht aus der Freude an einer Tätigkeit heraus entsteht, sondern aus der Versagensangst. Fehler und Versagen lösen bei diesen Menschen tiefe Schamgefühle aus und werden als Bestätigung der gefühlten Unzulänglichkeit erlebt. Eine weitere Schutzstrategie, die mit dem Perfektionsstreben sehr eng verwandt ist, ist Kontrollstreben.³²

Um das Schattenkind bei seiner Heilung zu unterstützen ist es hilfreich, **den inneren Erwachsenen zu stärken.**

Dieser kann verstehen, dass die negativen Glaubenssätze lediglich von Erfahrungen aus der Kindheit stammen und heute keine Gültigkeit mehr haben. Er kann sein Schattenkind an die Hand nehmen, es liebevoll und geduldig trösten und ihm die Sicherheit geben, dass es so wie es ist, genügt und dass es Fehler machen darf.

Folgende Erkenntnisse sind dazu unter anderem wichtig:

- Kein Kind kommt schlecht auf die Welt.
- Kinder können nerven und anstrengend sein, aber das ändert nichts an ihrem Wert.
- Es ist die Aufgabe der Eltern, Gefühle und Bedürfnisse der Kinder zu verstehen, nicht umgekehrt.

³¹ vgl. Stahl, Stefanie (2015), S. 59 ff

³² vgl. Stahl, Stefanie (2015), S. 89 ff

Damit sich der Betroffene nicht immer voll und ganz mit seinem Schattenkind identifiziert und damit in seinen negativen Gefühlen verharrt, ist es hilfreich, auf seine Formulierungen, sowohl im Denken als auch im Aussprechen, zu achten. Beispielsweise kann er erlernen, statt: „Ich habe Angst, abgelehnt zu werden.“, lieber: „Das Schattenkind in mir hat Angst, abgelehnt zu werden.“ zu wählen.³³

Damit schafft es der Klient, einen inneren Abstand zwischen seinem Erwachsenen-Ich und seinem Schattenkind zu erreichen und den Unterschied der Gefühlslagen und deren Zugehörigkeit zu erkennen.

Und dann gilt es, **das Sonnenkind zu entdecken und zu fördern**. Das Sonnenkind ist der innere Gefühlszustand, der das Freude- und Spaßpotenzial eines unbeschwerten Kindes in sich trägt. Es versteht es, im Hier und Jetzt zu leben, mag sich, so wie es ist und vergleicht sich nicht mit anderen. Erfolg und Misserfolg spielen kaum eine Rolle im kindlichen Denken, Spontaneität und Abenteuerlust können noch unbefangen ausgelebt werden.

Um das Sonnenkind zur Entfaltung zu bringen, suchen wir diesmal nach unterstützenden Glaubenssätzen wie zum Beispiel „Ich werde geliebt!“, „Ich bin wertvoll!“ oder „Ich darf Fehler machen!“ und wenden uns den individuellen Stärken zu.³⁴

Eine Übung für unseren Klienten dazu kann zum Beispiel sein, eine Liste seiner Stärken, Talente und besonderen Fähigkeiten zu erstellen. Von A bis Z, mit den Buchstaben seines Namens oder auch aus der Sicht einer Vertrauensperson. Diese Liste kann er aufbewahren und immer dann aus der Schublade hervorholen, wenn ihn wieder einmal Selbstzweifel quälen.

Jeder Mensch hat Ressourcen, die ihm Kraft und Halt geben können. Es gilt diese bewusst zu machen. Das können gute Freunde sein, Gesundheit, ein guter Job, ein netter Arbeitskollege oder ein Haustier. Bei genauem Hinsehen wird jeder etwas entdecken. Auch dieser Schatz soll sichtbar gemacht werden und als Backup dienen.

³³ vgl. Stahl, Stefanie (2015), S. 141 ff

³⁴ vgl. Stahl, Stefanie (2015), S. 158 ff

Transaktionsanalyse³⁵

Diese psychologische Methode wurde in den 1950er-Jahren vom amerikanischen Psychiater Eric Berne entwickelt. Sie fußt auf den Grundannahmen, dass jeder Mensch von Geburt an in Ordnung ist, die Fähigkeit hat, zu denken und Entscheidungen zu treffen und seine Kommunikation auf Augenhöhe direkt, klar und respektvoll ist.

Sie verfolgt das Ziel des autonomen Menschen, der offen und aufrichtig kommuniziert, angemessen auf gegenwärtige Ereignisse reagiert, sich der Einzigartigkeit jedes Augenblicks bewusst ist und die Fähigkeit hat, tiefe Bindungen einzugehen ohne sich zu verstricken.

Im Zuge der Zusammenarbeit mit Eric Berne hat Thomas A. Harris die vier Grundeinstellungen des Menschen abgeleitet:

Ich bin nicht okay, du bist okay.

Mit dieser Einstellung wird die persönliche Entfaltung und dadurch das Selbstbewusstsein eingeschränkt. Eigenverantwortung wird verhindert und sie führt dazu, es anderen recht machen zu wollen. Es entsteht eine angstgefüllte Abhängigkeit.

Ich bin okay, du bist nicht okay.

Durch Unterdrückung und Abwertung anderer auf deren Kosten zu wachsen, ist hier die zugrundeliegende Strategie.

Ich bin nicht okay, du bist nicht okay.

Mit dieser Einstellung kommt es zu Verzweiflung und Resignation. Es entwickelt sich keine Lösungsorientiertheit und ein geringer subjektiver Lebenswert.

Ich bin okay, du bist okay.

Dies ist die erstrebenswerte Grundeinstellung. Sie sorgt für Akzeptanz, Weiterentwicklung und Verantwortungsbewusstsein. Fähigkeiten werden

³⁵ vgl. Landerl, Franz (2021 – 2023): Grundlagen der Kommunikation II, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB-Ausbildung, Institut Huemer sowie www.transaktionsanalyse-online.de/innere-Antreiber (07.10.2023)

gefördert, Kreativität und Initiative werden zugelassen, ein Klima der Leistungsbereitschaft entsteht.

In der Beratung können wir unseren Klienten dabei unterstützen, zur Ich-bin-okay-Du-bist-okay-Position zu gelangen, indem wir ihm dabei helfen, seine Glaubenssätze und Überzeugungen umzuformulieren.

Beispiele für einschränkende Überzeugungen können sein:

- Ich tu mir schwer, Entscheidungen zu treffen.
- Mir ist vieles peinlich.
- Ich fühle mich oft als Opfer der Umstände.
- Ich misstrauere anderen und behalten lieber die Kontrolle.
- Ich bin unfähig und minderwertig.

Durch gemeinsame Analyse des Wahrheitsgehaltes und Anleitung, den eigenen, stimmigen Satz zu formulieren, können zum Beispiel folgende Überzeugungen entstehen:

- Ich übernehme Verantwortung für mich und du übernimmst Verantwortung für dich.
- Ich sehe meine besonderen Fähigkeiten und ich sehe deine besonderen Fähigkeiten.
- Ich bin wichtig und du bist wichtig.
- Ich akzeptiere konstruktive Kritik und bin bereit, aus meinen Fehlern zu lernen.

Für die Betrachtung der Transaktionsanalyse im Zusammenhang mit dem Perfektionismus greife ich eines ihrer Hauptkonzepte heraus:

Die inneren Antreiber³⁶

Von Geburt an werden wir durch unsere Erziehung und andere Einflüsse konditioniert. Die bewussten oder auch unbewussten Botschaften speichern wir ab und versuchen, sie zur Wahrung unserer Bedürfnisse zu erfüllen.

Die 5 Antreiber, die aus der Transaktionsanalyse heraus definiert wurden, lauten:

- Sei stark!
- Sei perfekt!
- Sei (anderen) gefällig!
- Beeil dich!
- Streng dich an!

In einem verträglichen Maß entsprechen diese Antreiber den grundlegenden Bedürfnissen nach Sicherheit, Entfaltung, Zugehörigkeit oder einen-Beitrag leisten-wollen. Wenn sie allerdings überbetont werden, können sie belastend wirken und das Selbstwertgefühl abwerten.

So kann aus dem Antreiber „Sei stark!“ die Überzeugung entstehen „Ich darf keine Schwäche zeigen. Ich darf nicht ratlos wirken.“ oder „Sei perfekt!“ den Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug.“ begründen.

Unseren Klienten können wir helfen, die inneren Antreiber zu erkennen, indem wir zum Beispiel Sprache und Wortwahl analysieren. Auch Testverfahren sind sehr aufschlussreich. Meist bringt die Erkenntnis, dass in den eigenen Handlungen Antreiber wirken und um welchen Hauptantreiber es sich handelt, bereits Erleichterung.

Als nächsten Schritt kann der Klient den Umgang mit seinem Hauptantreiber erlernen. Eine wertschätzende Haltung den positiven Aspekten gegenüber, die meist auch Talente hervorgebracht haben, hilft, Selbstzweifel zu verringern und sich die Freiheit für angemessenes Verhalten zu geben. Hemmende und

³⁶ vgl. Landerl, Franz (2021 – 2023): Grundlagen der Kommunikation II, unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB-Ausbildung, Institut Huemer sowie www.transaktionsanalyse-online.de/innere-Antreiber (07.10.2023)

hinderliche Bewertungen können überprüft und selbstständige Entscheidungen getroffen werden, anstatt Antreiber unkontrolliert wirken zu lassen.

Das innere Team

Der Psychologe Friedemann Schulz von Thun entwickelte dieses Persönlichkeitsmodell, das die Pluralität, die verschiedenen Teile der menschlichen Persönlichkeit abbildet. Jedes Teammitglied personalisiert einen Anteil oder Aspekt des Wesens, samt zugehörigen Gedanken, Gefühlen oder auch Körpersignalen. Der Teamleiter ist immer die Person selbst, das übergeordnete Ich, das dem Dialog seiner Teammitglieder passiv folgt oder aktiv eingreift und immer die letzte (außenwirksame) Entscheidung trifft.³⁷

Der Grundgedanke der Arbeit mit inneren Anteilen ist die Personalisierung der inneren Dynamik. Uns in Personen hineinzusetzen, ist uns grundsätzlich, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß, möglich und bringt Verständnis. Mit dieser Arbeit schaffen wir Zugang und Einfühlung für unseren Klienten in seine Innenwelt. Ähnlich wie bei einem Team in der Außenwelt haben auch die inneren Teammitglieder, die Anteile der Persönlichkeit, unterschiedliche Bedürfnisse, Erfahrungen und Motivationen. Gemein ist ihnen, dass sie zum Wohle des Teamleiters, des übergeordneten Ichs, das Beste beitragen wollen.³⁸

Bei der Arbeit mit unserem Klienten erheben wir mit ihm gemeinsam sein inneres Team zum gewählten Thema auf einem großen Blatt Papier, möglichst auf einem Flipchart, sodass der Klient sein Bild später ähnlich einem Spiegel betrachten kann. Eine einfach gezeichnete Figur mit Kopf (Oberhaupt) und großem Brustraum reicht aus. Die einzelnen Teammitglieder werden durch einfühlsame Fragen erhoben, wie zum Beispiel: „Wer meldet sich zu dieser Frage als erstes in Ihnen?“, vom Klienten möglichst genau beschrieben, zum Beispiel mit Mensch oder Gefühl, Größe, Stimme, Farbe, ebenfalls als Figuren

³⁷ vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Team (08.10.2023)

³⁸ vgl. Kumbier, Dagmar: Das Innere Team in der Psychotherapie, 2013, S. 19 ff

mit Köpfen und Gesichtern aufgemalt und mit einem passenden, wertschätzenden Namen versehen.

Im Zusammenhang mit dem Thema Perfektionismus könnten so zum Beispiel, der Perfekte, der Beschämte, der Rastlose, der Einsame, der Unsichere oder der Richter auftauchen. Allen Figuren können auch noch Botschaften zugeordnet werden. Es soll ein Dialog entstehen, der vom Berater angeleitet wird, bei dem der Klient allerdings Regie führt. Der Berater spiegelt, was er verstanden hat und achtet auf die Zwischentöne und die nonverbalen Anteile wie Mimik, Gestik oder Körperhaltung.

Dieses, von Friedemann Schulz-von-Thun 1. Ordnung genannte Bild, zeigt die Erhebung der einzelnen Teammitglieder. Um die Dynamik zwischen ihnen genauer zu verstehen, wird die sogenannte 2. Ordnung erstellt. Dabei wird das Bild, federführend vom Berater, ergänzt um Verbindendes oder Trennendes zwischen den Anteilen, wahrgenommene Konflikte, Wächter oder Allianzen.

Im Bild der 2. Ordnung klärt sich, an welchem zentralen Knoten der Klient festhängt und inwiefern sein biografischer oder persönlicher Hintergrund mit den Herausforderungen der aktuellen Lebenssituation kollidiert. Mit diesem Wissen können Ansatzpunkte für eine Veränderung erarbeitet werden.³⁹

Aufstellungsarbeit

Bei einer Aufstellung wird das Anliegen eines Klienten mithilfe einer Gruppe von Menschen oder auch mit Figuren oder Bodenankern räumlich inszeniert. Die ausgewählten Stellvertreter übernehmen die Rollen unter anderem von Klient, Familienmitgliedern, Teammitgliedern, inneren Anteilen sowie Themen oder Gefühlen. Die Wahrnehmungen, Rückmeldungen oder auch Interaktionen der Stellvertreter, des Klienten oder auch des Beraters, der sich ins System stellen kann, zeigen die Dynamik, die dem Anliegen des Klienten zugrunde liegt.⁴⁰ Mit Veränderung von Positionen oder heilsamen Sätzen, die der Berater dem Klienten vorschlägt, kann zum Beispiel Ordnung in ein System gebracht

³⁹ vgl. Kumbier, Dagmar: Das Innere Team in der Psychotherapie, 2013, S. 107 ff

⁴⁰ Vgl. Kumbier, Dagmar: Aufstellungsarbeit mit dem Inneren Team, 2016, S. 13

werden, kann ein Ausgleich zwischen Geben und Nehmen geschaffen werden oder bisher Unausgesprochenes gesagt werden.

Im Zusammenhang mit dem Thema dieser Arbeit kann in dieser Form zum Beispiel ein Rückgaberitual durchgeführt werden und der Klient bekommt so die Möglichkeit, ein Zuviel an Aufgaben oder Verantwortlichkeiten, die er unbewusst, vielleicht von Vorfahren, übernommen hat, zurückzugeben. Er kann auch Frieden schließen mit inneren Anteilen oder Ahnen. Die Möglichkeiten sind vielfältig.

Wichtig ist, dass sich alle Beteiligten am Ende der Aufstellung wieder gut von ihren Rollen lösen. Ein Abklopfen oder Ausschütteln des Körpers oder frische Luft können dabei helfen.

3.3 Vom Fokus auf das Ergebnis zur Wertschätzung des Prozesses

„Wie würde dein Leben aussehen, wenn du den Prozess als Sieg erfahren würdest, wenn von außen bestätigte Erfolge nur ein sentimentales Symbol wären, und wenn Misserfolge als Muster in deinem Denken keine Rolle spielen würden?“⁴¹

Mit dieser Fragestellung möchte uns die Autorin Katherine Morgan Schafler weg vom Ergebnisdanken hin zur Wertschätzung des Prozesses führen.

Den Prozess schätzen lernen durch Anerkennung der Arbeit und Leistung, die uns bereits bis zum gegenwärtigen Punkt gebracht hat und ihn ehren, indem wir ihn feiern. Hier darf es zu einer Veränderung der gängigen Feierkultur kommen. Bisher sind wir gewohnt, Erfolge, Abschlüsse, messbare Meilensteine zu feiern. Die meiste Unterstützung, Anerkennung, Ermutigung und Verbundenheit benötigen wir allerdings in der Mitte des Prozesses. Warum also nicht einfach schon einmal feiern, dass man sich bemüht?⁴²

⁴¹ Schafler, Katherine (2023), S. 224

⁴² vgl. Schafler, Katherine (2023), S. 216 ff

Hier wirkt ein verbreiteter Glaubenssatz: Freu dich nicht zu früh!

Wir grenzen die Freude, die wir im Moment fühlen, ein, damit sich später auch unser Verlust in Grenzen hält. Wir versuchen also bereits vorab, unsere Trauer zu begrenzen.

Wenn wir erkennen, dass alles, dem wir einen Wert beimessen, wertvoll ist, dann wird klar, dass wir selbst entscheiden, was wir als Erfolg werten und was gefeiert werden kann.⁴³

3.4 Desensibilisierung hinsichtlich Bedeutung und Auswirkungen von Fehlern

Fehlersensibilität senken

Wir können unseren Klienten dabei helfen, ihre Fehlersensibilität schrittweise zu senken, indem wir sie erleben lassen, dass die Auswirkungen von Fehlern in den meisten Fällen viel niedriger sind, als gedacht.

Als Übung kann unser Klient zum Beispiel eine Woche lang jeden Tag eine E-Mail absenden, in der wissentlich ein Tippfehler versteckt ist. Anfangs ist das möglicherweise eine große Herausforderung. Ich frage ihn beim nächsten Gespräch nach den Auswirkungen. Wenn es sich nicht um wesentliche Kommaverschiebungen gehandelt hat, wird es sehr wahrscheinlich keine Auswirkungen gegeben haben. In einem 2. Schritt soll er die Adressaten fragen, wie sie das Lesen der fehlerhaften Nachricht empfunden haben. Die möglichen Antworten werden so oder so ähnlich lauten: „Ist mir nicht aufgefallen.“, „Hab trotzdem gewusst, was gemeint war“. oder „War schön zu sehen, dass das nicht nur mir passiert.“

Wichtig ist stets das Trennen von Ereignis („Mir ist etwas missglückt.“) und Identität („Ich bin ein Versager.“).⁴⁴

⁴³ vgl. Schafler, Katherine (2023), S. 223

⁴⁴ vgl. Schafler, Katherine (2023), S. 215

Checking-Verhalten ablegen

Mit einer ähnlichen Übung kann ein weiteres Verhaltensmuster entschärft werden, das Checking-Verhalten. Wenn übermäßiges Kontrollstreben hinderlich ist oder zu unangenehmen Konsequenzen führt, kann der Klient sich zum Beispiel selbst auferlegen, E-Mails, Briefe oder Kurznachrichten maximal einmal durchzulesen, bevor er sie abschickt. In einem weiteren Schritt schickt er sie vielleicht sogar ohne Kontrolle ab, ein Durchbruch.

Belastende Einstellungen ablegen

Eine befreiende und effektive Übung kann sein, buchstäblich einen Schlusstrich zu ziehen unter die Einstellungen und Glaubenssätze, die einem das Leben schwer machen.

Dazu wird der Klient angehalten, Überzeugungen und Gedanken zu seinem unerwünschten Verhalten aufzuschreiben. Das könnte zum Beispiel folgendermaßen aussehen:

Schluss mit

- muss!
- perfekt sein wollen!
- dem schlechten Gewissen!
- dem Hamsterrad!
- dem sich selbst nachreihen! usw.

Danach wird der Klient aufgefordert, selbst einen Schlusstrich unter seine Auflistung zu ziehen. Und zwar mit einem permanenten, also nicht mehr löschbaren Stift.⁴⁵

Abschiedsbrief an das schlechte Gewissen

Das Aufschreiben von belastenden Gedanken ist eine gute Methode zum Externalisieren. Wir entrümpeln unseren Kopf und erleichtern uns damit.

⁴⁵ vgl. Young (2019), S. 7

Beim Schreiben des Abschiedsbriefes an das schlechte Gewissen dürfen auch damit verbundenen Emotionen hochkommen und die Formulierungen dementsprechend sein. Wie zum Beispiel:

- „Wir passen einfach nicht zueinander.“
- „Ich werde dich sicher nicht vermissen!“ oder
- „Ich komme jetzt ohne dich zurecht.“⁴⁶

Diesen Brief kann man dann in beliebiger Form dem Universum übergeben, verbrennen, vergraben oder auch in einen Postkasten einwerfen.

Und nicht zuletzt liegt großes Potenzial in der scheinbar simplen Haltung

„Mut zur Lücke“.

Es gibt immer etwas, dass man von der to-do-Liste streichen kann: Mit ein paar Seiten weniger wird die Präsentation wohl auch jeder verstehen, ein Gang weniger beim Weihnachtsmenü wird niemandem fehlen und wenn die Blumen erst morgen gegossen werden, wird es sie nicht gleich umbringen. Den Anruf bei der Mutter kann man auch mal kurz halten, denn jetzt ist Selbstfürsorge dran. Das bringt Freiheit, Entspannung und Ressourcen für schöne Dinge.

⁴⁶ vgl. Young (2019), S. 95

4 Persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse

Ich habe erkannt, dass in meiner bisherigen Lebenswelt keine Fehler zu machen die Basis war, auf der aufgebaut wurde. Erst von diesem Niveau aus begann die Gestaltung. Das machte Spielräume sehr eng und subjektives Scheitern sehr wahrscheinlich.

Mit dem Schreiben der Diplomarbeit habe ich mich auf unbekanntes Terrain begeben. Etwas zum allerersten Mal zu machen, ohne Erfahrungswerte, ohne Netz und doppelten Boden, war eine große Herausforderung, gespickt mit vielen Selbstzweifeln und Versagensängsten.

Die Entwicklung hin zur Erkenntnis, dass der Prozess des Schreibens, des sich selber Kennen- und Verstehenlernens, der wahre Gewinn und die Errungenschaft waren und nicht das Ergebnis einer (möglichst perfekten) Diplomarbeit, ist der schönste Lohn für meinen Einsatz. Und, dass dieser Prozess nicht mit der Abgabe der Arbeit beendet ist, ist mir bewusst. Vielmehr ist er dadurch lediglich angestoßen worden und wird mich noch lange, wahrscheinlich sogar mein Leben lang, begleiten.

5 Schlussfolgerungen

Menschen, die sich selbst als Perfektionisten bezeichnen, meinen damit nicht, dass sie erwarten, dass alles im Leben perfekt ist. Sie sind meist intelligente Menschen, die wissen, dass das nicht möglich ist. Allerdings fällt es ihnen schwer zu verstehen, warum sie trotz dieses Wissens so enttäuscht sind, wenn etwas nicht perfekt läuft. Sie fragen sich selbst, warum sie sich so getrieben fühlen und nicht „einfach“ nur genießen und sich entspannen können.

Die meisten Menschen werden im Laufe ihres Lebens mit solchen und ähnlichen Fragen konfrontiert. Doch Perfektionisten denken ständig darüber nach.⁴⁷

Perfektionismus wird sowohl als Schwäche als auch als Stärke wahrgenommen. Beides ist wahr und beides hat seine Berechtigung.

Wichtig ist jedoch zu unterscheiden, ist mir dieses Persönlichkeitsmerkmal dienlich oder hinderlich, ist es gesunder Ansporn und Motor oder das Grab meiner Freude.

In der Beratung gibt der Klient die Richtung vor. Möchte er Symptome lindern und seine Lebensqualität verbessern oder den Perfektionismus als Persönlichkeitsmerkmal annehmen lernen und dadurch ein glücklicheres und selbstbestimmtes Leben führen?

Ich freu mich, wenn meine Arbeit dazu beiträgt, dass Perfektionisten und alle, die mit ihnen zusammenleben und zusammenarbeiten, erkennen können, dass perfektionistische Bestrebungen ein Gewinn sind. Dass dieses Persönlichkeitsmerkmal, wie alle anderen Charaktereigenschaften auch, angenommen und integriert werden möchte. Dass jeder Mensch die Entscheidung treffen kann, die schöne Seite der Medaille zu sehen und Mitgefühl für die unpopulären Anteile aufzubringen.

⁴⁷ vgl. Schafler, Katherine (2023), S. 17

Quellen- und Literaturverzeichnis

Bücher:

Altstötter-Gleich, Christine, et al.: Perfektionismus, Mit hohen Ansprüchen selbstbestimmt leben, Köln: BALANCE buch + medien verlag, 2018

Bergner, Thomas: Gefühle, Die Sprache des selbst, Stuttgart: Schattauer GmbH, 2013

Bonelli, Raphael M.: Perfektionismus, Wenn das Soll zum Muss wird, München: Pattloch Verlag, 2014, Droemer, Taschenbuchausgabe, 2019

Dahlke, Ruediger: Schlaf, die bessere Hälfte des Lebens – Sleeping Wellness für moderne Menschen, München: Integral Verlag, 2005, 2. Auflage

Heller, Laurence, Doerne, Angelika: Befreiung von Scham und Schuld, Alte Überlebensstrategien auflösen und Lebenskraft gewinnen, München: Kösel-Verlag, 2022, 4. Auflage

Kumbier, Dagmar: Das Innere Team in der Psychotherapie, Methoden- und Praxisbuch, Stuttgart: J. G. Cotta'sche Buchhandlung, 2013, 5. Auflage

Kumbier, Dagmar: Aufstellungsarbeit mit dem Inneren Team, Methoden- und Praxisbuch für Gruppen, Stuttgart: J. G. Cotta'sche Buchhandlung, 2016, 3. Auflage

Schafler, Katherine Morgan: Perfektionismus: (Fast) eine Liebeserklärung, München: Kailash Verlag, 2023

Spitzer, Nils: Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen, Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung, Berlin Heidelberg: Springer-Verlag, 2016

Stahl, Stefanie: Das Kind in dir muss Heimat finden, Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme, München: Kailash Verlag, 2015, 24. Auflage

Young, Fred, Young, Diana: Scheißegal, ich lass das jetzt so, Die hohe Kunst des Lockerbleibens, München: arsEdition GmbH, 2019

Internetquellen:

Duden (2023): <https://www.duden.de>, (22.07.2023)

Landsiedel NLP-Training: <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/score-modell.html> (28.07.2023)

Schunk, Jeannette: <https://schunk-pe.de/training/raus-aus-der-perfektionismus-falle/> (15.07.2023)

Struss, Ragnhild: <https://www.strussundclaussen.de/karriere-blog/beitraege/niemals-gut-genug-warum-perfektionismus-keine-loesung-ist/>
vom 21.03.2023, entnommen am 11.07.2023

TA+ / Lifelong Investment GmbH: <https://transaktionsanalyse-online.de/innere-antreiber/> (07.10.2023)

Universität Chemnitz, Tutorium zu Trends in der Persönlichkeitsforschung vom 05.02.2014: <https://www.tu-chemnitz.de/hsw/psychologie/professuren>
(15.09.2023)

Wikipedia:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Perfektionismus> (15.09.2023)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Paretoprinzip> (06.10.2023)

Skripten:

Landerl, Franz: Grundlagen der Kommunikation II, 2021 – 2023,
unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB-Ausbildung, Institut Huemer,
Laakirchen

Wieser, Silvia: Stressprävention & Zeitmanagement, 2021 - 2023,
unveröffentlichtes Skript im Rahmen der LSB-Ausbildung, Institut Huemer,
Laakirchen