



Perfektionismus

7. Januar 2015

Wirksame Tipps gegen Perfektionismus

*Wie Sie Ihrem
(Berufs)Perfektionismus
wirksam begegnen*



*"Wir verbringen zu viel Zeit auf der Suche nach Perfektion
und übersehen das, worauf es eigentlich ankommt."*

"Du mit deinem Perfektionismus!" oder "Du bist ein Pedant." Haben Sie sich solche oder ähnliche Sprüche schon öfters anhören müssen? Sind Sie mit Ihren eigenen Leistungen unzufrieden und wollen Sie von sich selbst und anderen immer nur das Beste?

Falls ja, dann sind Sie ein Perfektionist und sicherlich nicht immer ganz glücklich mit dieser Situation, oder?

Ist es falsch, ein Perfektionist zu sein?

Sicher nicht. Es gibt viele Berufe, in denen man es nur zu etwas bringen kann, wenn man ein absoluter Qualitätsfanatiker ist. Denken wir nur mal an den Koch, der die begehrten Michelin Sterne erhalten möchte. Dafür muss er jeden Tag Bestleistung erbringen, sonst ist er die erlangte Auszeichnung auch ganz schnell wieder los. Oder ein Uhrmacher, der in filigraner Feinarbeit technische Kunstwerke entstehen lässt.

Wer in bestimmten Berufen Erfolg haben will, muss sich Perfektion und Ehrgeiz auf die Fahne schreiben. Dies ist ja auch nichts Schlechtes. Es ist in Ordnung, etwas perfekt machen und eine gute oder herausragende Leistung abliefern zu wollen. Schädlich ist nur, sein Selbstwertgefühl von seiner Leistung und dem Ergebnis abhängig zu machen.



7 wirksame Tipps gegen Perfektionismus:

1. Führen Sie sich vor Augen, was schlimmstenfalls passieren könnte ...

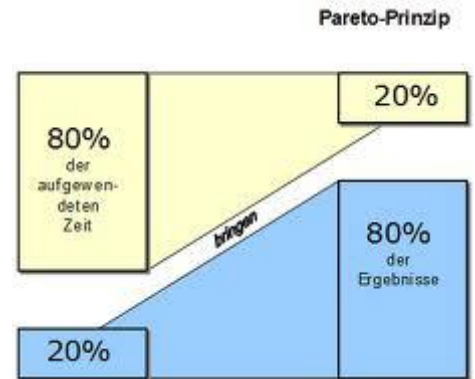
... wenn Sie sich einen Schnitzer leisten. Vermutlich kommen Sie zu der Einsicht, dass Ihnen das zwar unangenehm wäre, aber der Fehler keine wirklich gravierenden Folgen hätte. Überlegen Sie, wie Sie sich aus der Affäre ziehen, falls wirklich der Ernstfall eintritt. So gewinnen Sie mehr Sicherheit.

2. Suchen Sie sich unperfekte Vorbilder

Von Menschen, die Fehler gemacht und Krisen durchlebt haben, können wir häufig am meisten lernen.

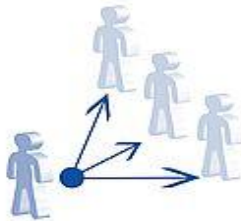
3. 80 Prozent Ergebnis in 20 Prozent der Zeit – das „Pareto-Prinzip“

Lohnt es sich wirklich, die noch offenen 20 Prozent Ergebnis anzustreben, wenn Sie das 80 Prozent Zeit kostet und meist auch noch zusätzliche Arbeit? Machen Sie keine halben Sachen, wenn jemand aber immer 100 Prozent anstrebt, verbraucht das viel Energie. Immer 100-prozentig perfekt zu sein, ist unwirtschaftlich und schafft keinen sinnvollen Mehrwert. Also: Bringen Sie souveräne Leistung mit angemessenem Einsatz!



4. Machen Sie sich bewusst, dass Kompetenz allein nicht ausreicht

Nur weil Sie ein Projekt bis ins Detail kennen und Ihre Arbeit perfekt beherrschen, sind Sie noch lange kein erfolgreicher Unternehmer. Dazu gehören noch viele andere Qualitäten.



5. Perfektionisten neigen dazu, Aufgaben nicht abzugeben, weil sie glauben, nur sie selbst können diese richtig erledigen

Überlegen Sie besser, wie sie langwierige und undankbare Arbeiten loswerden können, um sich Produktiverem zu widmen. Halten Sie es aus, andere zu fordern und Aufgaben abzugeben. Sie können nicht alles selbst machen. Sie müssen lernen zu delegieren.

5. Vorsicht vor falsch verstandenem Ehrgeiz

Lernen Sie, laut und deutlich „Nein“ zu sagen, vor allem wenn es um unangenehme Aufgaben geht, die Ihnen keine Lorbeeren einbringen. Keine Sorge: Das Nein wird Ihnen in der Regel nicht als Fehlverhalten ausgelegt. Im Gegenteil: Nein-Sagen ist ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg! Wenn es Ihnen schwer fällt, scheuen Sie sich nicht, beispielsweise vor dem Spiegel zu üben.

6. Sie müssen nicht perfekt sein, um erfolgreich zu sein

Perfektionismus ist überholt. In Japan spricht man von „Wabi-Sabi“: der Kunst, Schwächen zu akzeptieren und die Schönheit im Unvollkommenen zu finden. Und von den Persern heißt es, sie würden in ihre Teppiche absichtlich kleine Fehler einweben, weil sie so angenehmer auf das menschliche Auge wirken.

**In diesem Sinne:
Beweisen Sie Mut zur Unvollkommenheit!**

