



Perfektionismus

7. Januar 2015



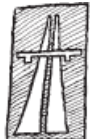
Perfektionismus: die Freude der Wahl

So werden Sie
entscheidungsfreudiger

Gerade Menschen mit einem hohen Anspruch an sich selbst tun sich durch diesen Perfektionismus oft schwer mit Entscheidungen – von der Auswahl des Weins zum Essen bis zur richtigen Immobilienfinanzierung. Wer zu lange zögert, belastet nicht nur sich selbst, sondern verpasst auch eine Menge Chancen. Hier einige bewährte Entscheidungshilfen:

Kleine Sachen schnell entscheiden - trotz Perfektionismus

Schätzen Sie Entscheidungssituationen ein: Um wie viel geht es eigentlich? Wie schlimm wäre eine falsche Wahl? Ist die Tragweite gering, investieren Sie möglichst wenig Zeit und Energie. Wenn Sie jeden Freitagabend ins Kino gehen, lohnt es sich nicht, den ganzen Donnerstag im Internet nach Kritiken zu fahnden. Denn falls Sie sich heute für Harry Potter entscheiden, können Sie nächste Woche immer noch den neuen Spielberg sehen.



Tipp: Wenn „Hauptsache, irgendeine Entscheidung“ gilt, lassen Sie den Zufall entscheiden. Werfen Sie eine Münze – und nehmen bei „Kopf“ möglicherweise doch „Zahl“. Mit dieser Technik überprüfen Sie vor allem Ihre innere Stimme und tricksen den Perfektionismus, der in solchen Momenten nur Unsicherheit ist, einfach aus.

Rechtzeitig entscheiden



Auch wenn kein ausdrücklicher Termin vorgegeben ist, lohnt sich zügige Entschlossenheit. Viele Stellenanzeigen beispielsweise enthalten keinen Hinweis darauf, bis wann die Bewerbung eingetroffen sein muss. Dennoch wird Ihre nach 4 Wochen abgeschickte Bewerbung wohl auf dem Stapel „verspätet“ landen (antworten Sie allerdings zu schnell, kann das auch negativ sein, weil Sie dann als „Standardbewerber“ gelten).

Tipp: Notieren Sie sich den Entscheidungstermin in Ihrem Zeitplaner, als wäre es eine Konferenz (mit sich selbst). Stellen Sie sich bei kleinen Alltagsentscheidungen den Küchenwecker: Innerhalb der nächsten 15 Minuten klären Sie, welchen Handwerker Sie wegen des undichten Dachfensters beauftragen. In der Zeit lassen sich alle notwendigen Informationen zusammentragen, Ihr Perfektionismus hat also genau so viel Zeit wie nötig.

Die richtige Einstellung

Zauderer fühlen sich dadurch belastet, dass sie etwas entscheiden müssen.

Tip: Erinnern Sie sich an unangenehme Situationen, in denen Sie wirklich etwas mussten, weil Sie keine Wahl hatten. Seien Sie dankbar dafür, dass Sie nun die Auswahl haben und entscheiden dürfen. Denken Sie zurück, wann Sie sich über die Entscheidung anderer geärgert haben – und genießen Sie es, nun selbst die klügere Alternative wählen zu können.



Entscheidungstechniken nutzen



Bereiten Sie größere Entscheidungen schriftlich vor. Erstellen Sie eine assoziative Grafik (ein Mindmap nach *Tony Buzan*) oder eine klar strukturierte Liste (Vorteile, Nachteile, offene Fragen). So gehen Sie den Perfektionismus ganz rational an und vermeiden Unsicherheiten.

Tip: Sehen Sie Ihre Entscheidungsfrage aus 3 verschiedenen Perspektiven, indem Sie sich auf 3 verschiedene Sitzgelegenheiten setzen:

1. Auf einem Bürostuhl am Schreibtisch sind Sie sachlich und realistisch.
2. Auf einem Sessel oder Sofa träumen Sie unbeschwert von grenzenlosen Möglichkeiten.
3. Stellen Sie sich hin oder setzen Sie sich auf die Schreibtischkante für die Position des Kritikers.

Wo war Ihnen am wohlsten? Bei komplexen Problemen kann das die Entscheidungsfindung erheblich erleichtern.

Führungsqualitäten zeigen

Häufiger Irrtum: Alle sind zufrieden, wenn Entscheidungen demokratisch gefällt werden (in der Familie, im Büro, im Verein). Tatsache ist: Endlose Diskussionen nerven alle Beteiligten. Gibt es am Ende klare Gewinner und Verlierer, leidet auch das Gemeinschaftsgefühl. Zeigen Sie ohne schlechtes Gewissen Führungsstärke. Damit sind Sie kein Diktator, sondern Diener der Sache. Vermeiden Sie Diskussionen in großen Gruppen. Beispiel: Wenn 5 Familien miteinander wandern, kann es leicht passieren, dass man 1/2 Stunde über den besten Zeitpunkt zur Rast debattiert.

Tip: Stellen Sie in solchen Situationen keine offene Frage, sondern schlagen Sie mit Bestimmtheit vor: „Lasst uns noch 1/2 Stunde bis zu einer Picknick-Wiese gehen.“ Meist werden alle damit einverstanden sein – und zufrieden. Eine klare Entscheidung ist immer mehr wert als ungebremster Perfektionismus und daraus resultierende Unsicherheit.

