



Perfektionismus und die Folgen

Vorsicht Falle!

Wer zuviel Gas gibt, muss manchmal kräftig dafür bezahlen. Das ist auf deutschen Autobahnen so, gilt übertragen aber auch für viele Bereiche des täglichen Lebens. Besonders fies ist die Perfektionismusfalle: Wer alles immer und um jeden Preis perfekt machen will, ist zum Scheitern verurteilt. Wir sagen, wo Sie besser den Fuß vom Gas nehmen.

Gut zu sein ist motivierend. Zuhause, im Sport, im Beruf – wer etwas gut kann, hat meistens auch mehr Spaß dabei als diejenigen, die weniger talentiert sind. Und setzt sich gern Ziele, die noch eine Herausforderung sind. Solche Ziele sind gut, denn sie haben eine gewaltige Motivationskraft. Sie bergen aber auch eine Gefahr, wenn man die Messlatte zu hoch legt – vor allem wenn man auf vielen Hochzeiten tanzt. In der Praxis Verantwortung für Team und Patienten übernehmen, genügend Zeit für Haushalt und Beziehung aufbringen und natürlich die perfekte Mutter sein. Dazu gut aussehen und vielseitig interessiert sein. Klingt gut, theoretisch. Doch irgendwann ist der Punkt erreicht, wo es selbst mit hohem Aufwand kaum noch möglich ist, diesem Anspruch gerecht zu werden. Und wer immer vom Erfolg verwöhnt war, fällt dann schnell in ein Loch.

Das ist das Los, das langfristig viele Perfektionisten trifft: Egal, was man erreicht, es ist einem selbst nie gut genug. Aus dem Aufwind des Erfolgs kann schnell ein Strudel des Scheiterns werden.

Erfolgslose Jagd

Die Jagd nach Perfektion kann man nicht gewinnen. Warum tun es viele Menschen trotzdem? Oft verbirgt sich hinter der Perfektionssucht der Wunsch nach mehr Beachtung, nach Beifall für das, was man geleistet hat. Oder die Angst vor Kritik, weil man die geforderte Leistung vielleicht doch nicht ganz erreicht hat. Perfektionisten erscheinen oft als willensstark, mit harter Schale. Sie haben aber einen weichen Kern und stellen schon bei kleineren Misserfolgen alles in Frage. Aus dem Wunsch, bloß keinen Fehler zu machen, tun sie Dinge, die nichts mit ihrer Persönlichkeit zu tun haben.

Der größte Fehler der Perfektionisten: Sie denken in Schwarz-Weiß-Kategorien. Wer es nicht perfekt kann, ist ein Versager. Bei dieser Sicht erhalten menschliche Fehler aber ein zu großes Gewicht. Perfektionisten versuchen Fehler zu vermeiden und entwickeln deshalb mitunter eine Vermeidungsstrategie. Mit der Folge, dass nichts mehr voran geht.

Aus der Falle befreien

Die drei wichtigsten Schritte aus der Perfektionismusfalle:

- **Behalten Sie den Überblick.** Im Streben nach Perfektion verzetteln sich viele Menschen. Zuviel Detailliebe führt aber zu einem Tunnelblick und die Gefahr ist groß, wichtige Entscheidungen aufzuschieben, weil mit großem Eifer an nutzlosen Details gefeilt wird.
 - **Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken.** Dann fällt es Ihnen auch viel leichter, sich zu Schwächen zu bekennen, bei denen es tatsächlich Raum für Verbesserungen gibt. Schwächen machen Sie aber nicht zu einem schlechteren Menschen, chronische Selbstzweifel führen dagegen zu einer Abwärtsspirale und enden oft in Minderwertigkeitskomplexen. Hören Sie auch auf, sich mit anderen zu vergleichen.
 - **Handeln Sie hier und jetzt.** Sagen Sie nicht: „Damit fange ich nach dem Urlaub an“, wenn Sie gleich heute anfangen können. Und sagen Sie auch nicht „Ich weiß nicht, ob ich das schaffe“. Man kann sich mit solchen Vorahnungen auch verrückt machen. Legen Sie einfach los und machen Sie die Dinge nicht unnötig kompliziert. Wenn Ihnen das gelingt, macht schon der Weg zum Ziel ein bisschen Spaß.
- Wenn Sie also mal wieder vor lauter Bäumen den Wald aus den Augen verlieren, machen Sie sich immer klar: Sie helfen Menschen. Und oft sind es Menschen, die Ihre Hilfe brauchen. Für viele Arzthelferinnen ist gerade deshalb ihr Beruf auch zur Berufung geworden. Und weil sie Ihren Beruf und Ihre Familie lieben, müssen sie auch nicht alles perfekt machen – sondern so gut, wie Sie es können. Und sich dann am Erreichten freuen. **RM ■**