

IN DIESEM KAPITEL

Was Perfektionismus eigentlich ist

Äußere und innere Faktoren für
Perfektionismus

Vor- und Nachteile des Perfektionismus

Die Rolle des Selbstwerts

Kapitel 1

Wenn das Ideal zur Last wird

Lassen Sie uns mit einem Beispiel beginnen.

Yago L. wirkt auf den ersten Blick wie jemand, bei dem alles richtig läuft. Er hat ein eigenes Haus mit Garten, eine liebe Frau, zwei lebhaft Kinder und einen Labrador namens Dougal, der immer für ein Begrüßungswedeln sorgt. Beruflich ist er erfolgreich, wird respektiert und verdient gut.

Doch unter der Oberfläche brodelt es. Yago ist ein Perfektionist. Was er anpackt, muss perfekt sein – im Beruf und zu Hause. Die Präsentation für den Chef? Bis ins kleinste Detail ausgefeilt. Der Rasen? Ein grüner Teppich ohne Unkraut. Das Abendessen? Gesund mit drei Gängen.

Seine Akribie und sein Fleiß haben ihn weit gebracht. Doch in letzter Zeit fühlt er sich oft erschöpft. Wenn er abends auf dem Sofa sitzt, überkommt ihn eine tiefe Müdigkeit, die mehr ist als nur körperlich. Seine Freunde sieht er viel zu selten. Früher waren die Wochenenden voll mit Unternehmungen. Jetzt bleibt kaum Zeit für die Familie. Er vermisst die lockeren Gespräche und das unbeschwerte Lachen.

Sport steht schon lange auf seiner »Müsste-ich-mal-wieder-Liste«. Er liebt es, sich auszupowern, sei es beim Joggen oder im Fitnessstudio. Wenn er es schafft, ist es meist ein intensives Training, keine halben Sachen. Das macht es schwer, die Zeit dafür zu finden. Oft sehnt er sich nach mehr Leichtigkeit, nach dem

Gefühl, Dinge einfach laufen zu lassen, ohne alles zu zerdenken. Er möchte den Drang nach Perfektion zügeln, ohne sich dabei nachlässig zu fühlen. Vor allem wünscht er sich mehr Zeit für Freunde, seinen Körper und sich selbst, um durchzuatmen und nicht ständig optimieren zu müssen.

Tief in Yago wächst die Erkenntnis, dass »perfekt« nicht immer gleich »erfüllt« bedeutet. Vielleicht ist es an der Zeit, ein paar kleine Risse in der makellosen Fassade zuzulassen.

Haben Sie sich gerade wiedererkannt? Haben auch Sie den Eindruck, dass Sie sich mit Perfektionismus das Leben manchmal schwerer machen als nötig? Dann lassen Sie uns in diesem Buch gemeinsam schauen, was Perfektionismus überhaupt ist und wie Sie ihm weniger Macht über Ihr Leben verleihen.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie mitnehmen auf eine Reise durch die verschiedensten Lebensbereiche eines typischen Perfektionisten, Ihnen zeigen, dass es auch anders geht. Wir haben für Sie viele Strategien zusammengetragen, mit denen es gelingen kann, dem Perfektionismus abzuschwören und ihn ziehen zu lassen.

Die Ursprünge von Perfektionismus und seine Folgen

Perfektionismus ist eine Eigenschaft, die oft mit dem Streben nach Höchstleistung assoziiert wird und durch den Erfolg, den er zuweilen mit sich bringt, gesellschaftlich anerkannt ist.

Perfektionismus birgt aber eine Kehrseite. Er kann zu negativen Konsequenzen führen, wenn er von starker Fehlerangst, unrealistischen Ansprüchen und einem leistungsabhängigen Selbstwertgefühl begleitet wird.

Im Kern ist Perfektionismus ein Persönlichkeitsmerkmal, das sich durch hohe Maßstäbe, ein unnachgiebiges, fast rigides Festhalten an diesen Maßstäben und einen Selbstwert auszeichnet, der eng an die erbrachte Leistung geknüpft ist.

Doch Perfektionismus ist nicht gleich Perfektionismus. Er kann sich in unterschiedlichen Formen zeigen und sowohl förderliche als auch hinderliche Auswirkungen haben. Das entscheidende Kriterium ist die Ausprägung. Es gibt keine feste Anzahl an Merkmalen, die einen Perfektionisten definieren. Vielmehr ist es ein Spektrum, auf dem sich Menschen mit unterschiedlicher Intensität bewegen. Tendenziell gilt, je mehr dieser Eigenschaften zutreffen, desto stärker ist der Perfektionismus ausgeprägt. In diesem Kapitel erfahren Sie, was Perfektionismus wirklich bedeutet.



Muslimische Teppichknüpfer weben, da absolute Vollkommenheit nur Allah vorbehalten ist, bewusst Fehler in ihre Teppiche.

Selbsttest: Sind Sie perfektionistisch veranlagt?

Da Sie dieses Buch in Händen halten, vermuten wir einmal, dass Perfektionismus in Ihrem Leben eine größere Rolle spielt. Der folgende Fragebogen hilft Ihnen, Ihren Perfektionismus zu messen.

Bitte beantworten Sie die Fragen in Tabelle 1.1 und kreuzen überall nur eine Antwort an. Im Anschluss addieren Sie bitte die einzelnen Punktwerte. Am Ende des Fragebogens finden Sie die Auswertung.



Dieser Fragebogen hat einen rein informativen Charakter und keine klinische Relevanz. Der Test entspricht nicht den wissenschaftlichen Anforderungen eines psychologischen Tests.

Woran Sie einen Perfektionisten erkennen können

Na, wie sieht es aus? Sind Sie mehr oder weniger perfektionistisch unterwegs? Was macht überhaupt einen Perfektionisten aus? Woran erkennen Sie einen Perfektionisten oder perfektionistische Züge bei sich selbst?

Die folgende Liste zeigt Ihnen Verhaltensweisen und Einstellungen, die Sie bei Perfektionisten beobachten können. Da sich Perfektionismus in vielfältiger Weise äußern kann und keinem festen Muster folgt, verstehen Sie diese Auflistung bitte als Spektrum von Ausprägungen und nicht als eine Checkliste.

- ✓ **Hohe Maßstäbe und Leistungsstreben:** Perfektionisten setzen sich und ihrer Umwelt hohe Maßstäbe, haben hohe Ansprüche an Qualität und Ausführung – sei es bei Handlungen, Produkten oder Hobbys. Sie arbeiten sehr detailgetreu und ordentlich.
- ✓ **Selbstkritik und Angst vor Unsicherheit und Fehlern:** Perfektionisten streben nach Fehlerlosigkeit und hohen Leistungsstandards. Sie bewerten ihr eigenes Verhalten oft sehr kritisch, haben Angst vor Fehlern und können Unsicherheit kaum ertragen. Ihr Selbstwert ist stark von ihrer Leistung abhängig.

Aussage	Trifft gar nicht zu (1)	Trifft eher nicht zu (2)	Neutral (3)	Trifft eher zu (4)	Trifft voll und ganz zu (5)
1. Ich setze mir sehr hohe Ziele, die ich oft nur schwer erreichen kann.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Es ist für mich sehr wichtig, Fehler zu vermeiden.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Ich bin oft sehr kritisch mit meiner eigenen Leistung.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Ich mache mir Sorgen darüber, was andere von meiner Arbeit denken.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Ich brauche oft länger für Aufgaben als andere, weil ich sie perfektionieren möchte.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Ich bin selten wirklich zufrieden mit dem, was ich erreicht habe.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Ich neige dazu, Dinge entweder perfekt oder gar nicht zu machen.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Selbst kleine Fehler stören mich sehr.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Ich vergleiche meine Ergebnisse oft mit denen anderer und fühle mich dann unzulänglich.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Ich schiebe Aufgaben auf, weil ich Angst habe, sie nicht perfekt genug zu erledigen.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Auch bei unwichtigen Dingen habe ich hohe Ansprüche.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Ich bin frustriert, wenn Dinge nicht genau so laufen, wie ich es mir vorstelle.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Es fällt mir schwer, mich zu entspannen, weil ich immer denke, ich könnte etwas besser machen.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Ich nehme Kritik an meiner Arbeit oft sehr persönlich.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Mein Selbstwertgefühl hängt stark davon ab, wie erfolgreich ich bin.	☐	☐	☐	☐	☐

Tabelle 1.1: Fragebogen zur objektiven Erfassung von Perfektionismus (erstellt mit Hilfe von KI)

Auswertung:

Addieren Sie die Zahlen, die Sie bei jeder Aussage angekreuzt haben. Die Gesamtpunktzahl gibt Ihnen eine Einschätzung Ihres Perfektionismusgrades:

15–30 Punkte: Niedriger Perfektionismusgrad. Sie scheinen gesunde hohe Standards zu haben, ohne dass Perfektionismus Sie übermäßig belastet.

31–45 Punkte: Mittlerer Perfektionismusgrad. Es gibt Anzeichen für perfektionistische Tendenzen, die in bestimmten Situationen für Sie herausfordernd sein können. Achten Sie bewusst auf Ihre Denk- und Verhaltensmuster in Bezug auf Perfektionismus.

46–75 Punkte: Hoher Perfektionismusgrad. Ihr Perfektionismus scheint ausgeprägt zu sein und möglicherweise negative Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität zu haben. Entwickeln Sie Strategien im Umgang mit Perfektionismus und ziehen Sie gegebenenfalls professionelle Unterstützung in Betracht.

Wenn Sie den Fragebogen ausgefüllt haben, haben Sie eine ganz gute Vorstellung davon, welchen Stellenwert Perfektionismus in Ihrem Leben einnimmt.

Nun gehen Sie einen Schritt weiter und beantworten bitte die folgende Frage:

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie belastet fühlen Sie sich von Ihrem Perfektionsstreben? Wie schätzen Sie selbst den Grad Ihrer Belastung ein?

- ✓ **Kontrollverhalten und Detailorientierung:** Perfektionisten versuchen aus Angst vor Unsicherheit, alles zu kontrollieren, und überprüfen ihre Arbeit häufig mehrfach, um die Qualität sicherzustellen.
- ✓ **Probleme mit dem Anfang und dem Abschluss von Aufgaben und Prokrastination:** Perfektionisten haben Schwierigkeiten, Aufgaben oder Projekte als abgeschlossen zu sehen, und zögern oft, etwas zu starten, aus Angst, es nicht gut genug zu machen.
- ✓ **Auswirkungen auf die Effizienz:** Bei Perfektionisten kann durch den Wunsch nach Vollkommenheit die Effizienz leiden.

Sofern Sie sich in der Auflistung wiedererkennen, möchten wir Sie gerne ein wenig beruhigen: Perfektion kann hilfreich sein. Lassen Sie uns auf den folgenden Seiten, vor allem aber in Kapitel 3, einen Blick auf die funktionalen und weniger funktionalen Seiten des Perfektionismus werfen.

Sie haben anhand der Liste einen Einblick in die charakteristischen Züge des Perfektionisten gewonnen. Um jedoch die tiefer liegenden Ursprünge dieses Strebens nach Vollkommenheit zu ergründen, müssen Sie noch einen Schritt zurücktreten und die Hintergründe und Grundannahmen des Perfektionismus betrachten.

Faktoren, die Perfektionismus begünstigen

Sicher fragen Sie sich auch, woher Ihr Perfektionismus kommt. Es gibt innere und äußere Faktoren, die Perfektionismus entstehen lassen.

Innere Faktoren

Innere Faktoren entstehen aus Ihrer Persönlichkeit und in Ihnen ablaufenden psychologischen Prozessen heraus. Beide tragen zur Entwicklung perfektionistischer Züge bei.

Hinter dem Streben nach Perfektion stehen verschiedene Bedürfnisse des Menschen. Zu diesen Bedürfnissen gehören:

- ✓ **Physiologische Bedürfnisse** wie Essen, Trinken und Schlaf. Diese sichern unser Überleben und stehen in direktem Zusammenhang mit Perfektionismus. Ein Mangel in diesen grundlegenden Bereichen kann ein Gefühl der Unsicherheit und des Kontrollverlusts auslösen. Dies wiederum verstärkt bei manchen Menschen den Wunsch nach Perfektion, um Kontrolle zurückzubekommen und sich sicherer zu fühlen.

✓ **Sicherheitsbedürfnisse**, das heißt,

- dass Sie sich körperlich wohl und unversehrt fühlen wollen,
- dass Sie sich vor Bedrohungen schützen möchten,
- dass Ihr Arbeitsplatz sicher ist,
- dass Sie keinen finanziellen Sorgen haben,
- dass Sie gesund sind,
- dass Ihr Leben eine gewisse Ordnung hat und Sie sich darin stabil fühlen.

Wenn diese Bedürfnisse nicht erfüllt sind oder Sie Angst haben, dass Sie gefährdet sein könnten, entsteht in Ihnen ein Gefühl der Unsicherheit. Um dieses Gefühl zu kompensieren, versuchen manche Menschen, durch Perfektionismus Kontrolle über ihr Leben und ihre Umwelt zu erlangen. Sie glauben, dass Fehlerlosigkeit sie weniger angreifbar macht.

✓ **Soziale Bedürfnisse:** der Wunsch, von anderen akzeptiert und wertgeschätzt zu werden, kann dazu führen, dass Menschen übertriebene Ansprüche an sich selbst stellen und nach Perfektion streben, um wiederum Ablehnung zu vermeiden.

✓ **Der Wunsch nach Selbstverwirklichung** ist das Bestreben, das eigene Potenzial voll auszuschöpfen und bedeutungsvolle Ziele zu erreichen. Dieser Wunsch kann in Perfektionismus münden, wenn Sie sich permanent zu hohe Ideale setzen und unrealistische Erwartungen an sich selbst haben. Dies resultiert wiederum in einer ständigen Unzufriedenheit, da Perfektion ein unerreichbares Ziel darstellt.

✓ **Das Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung** beinhaltet den Wunsch nach Kompetenz, Erfolg, Status und Respekt. Bringen Sie viel und gute Leistung, ernten Sie dadurch meist Anerkennung oder sogar Bewunderung. Aus diesem Grund kann Perfektionismus dazu beitragen, dieses Bedürfnis erfüllt zu bekommen.

All diesen Bedürfnissen wird ein hoher Perfektionsgrad gerecht. Je besser und perfekter Sie eine Aufgabe ausführen, desto mehr steigen Ihre Kompetenz, Ihr Erfolg, Ihr Status und die Anerkennung. Man könnte einen linearen Zusammenhang vermuten, doch das ist oft nicht der Fall. Oft ist sogar das Gegenteil der Fall: Je größer Ihr Perfektionismus, desto mehr zweifeln Sie an sich selbst und investieren mehr in die Aufrechterhaltung der Perfektion. Das könnte mit Ihrem leistungsabhängigen Selbstwert zusammenhängen, worauf wir im nächsten Abschnitt eingehen.

Äußere Faktoren, die Perfektionismus entstehen lassen

Bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Perfektionismus spielen äußere Bedingungen eine tragende Rolle:

1. Ihr familiärer Kontext
2. Ihr soziokultureller Kontext

Die Rolle des familiären Kontextes

Natürlich geht das familiäre Umfeld, in dem Sie aufgewachsen sind, nicht spurlos an Ihnen vorüber – im negativen wie im positiven Sinne.

Wenn Ihre engen Bindungspersonen wie Eltern, Großeltern oder andere wichtige Bezugspersonen unrealistisch hohe Standards setzten und ihre Liebe und Zuneigung wie auch das Gefühl der Anerkennung an deren Erfüllung koppelten, kann das bei Ihnen das Gefühl ausgelöst haben, nur wertvoll zu sein, wenn Sie perfekt oder zumindest gut genug sind.

Auch wenn nur gute beziehungsweise perfekte Leistungen belohnt werden, kann dies den Wunsch nach Perfektion fördern.

Die folgenden familiären Situationen fördern Perfektionismus:

- ✓ **Haben Sie immer wieder Geld für Leistung bekommen**, oder sind Sie schon in dem Alter, dass Sie Leistung mit Geld belohnen?
- ✓ **Hatten Sie sehr kritische Eltern?** Kritischen Eltern bestrafen Fehler oft durch psychische und/oder physische Gewalt, was zur Folge haben kann, dass deren Kinder eine Angst vor Fehlern entwickeln. Wenn Fehler nicht als normaler Bestandteil eines Lern- und Entwicklungsprozesses betrachtet werden, kann dies die Angst vor Fehlern und den Drang zur Perfektion verstärken. Der Wunsch nach Perfektion wirkt als *Schutzmechanismus*. In solchen Fällen ist es auch nicht untypisch, wenn sich in Ihnen das Gefühl festgesetzt hat, dass Sie sich die Liebe Ihrer Eltern »verdienen« müssen – mit Leistung und Perfektion.
- ✓ **Haben sich Ihre Eltern nicht besonders gut um Sie gekümmert?** Dieser vernachlässigende Erziehungsstil kann zur Folge haben, dass Kinder, weil sie von den Eltern gesehen und wahrgenommen werden wollen, ihre Leistung steigern. Wenn Kinder dann von den Eltern bemerkt werden, kann sich die Strategie verfestigen.

- ✓ **Waren Ihre Eltern selbst perfektionistisch veranlagt?** Manchmal schauen sich Kinder die Perfektion auch einfach nur ab. Beim sogenannten *Modelllernen* orientieren sich Kinder unbewusst an Personen aus ihrem näheren Umfeld, die mit dieser Strategie Erfolg haben. Insofern können auch Lehrer, Freunde und Geschwister als Modell fungieren.
- ✓ **Befanden Sie sich im ständigen Konkurrenzkampf mit Ihren Geschwistern?** Auch der Rivalitätskampf unter Geschwistern kann an der ein oder anderen Stelle eine Motivation sein, die eigene Leistung zu optimieren und immer besser sein zu wollen.
- ✓ **Waren Ihre Eltern überfürsorglich?** Oft sind die Kinder überfürsorglicher Eltern ängstlicher als andere, weil die Eltern es nicht zulassen, dass die Kinder eigene (negative) Erfahrungen machen. Kinder werden mangels eigener Erfahrungen und damit verbunden fehlendem Umgang mit Versagen unsicher. Dies fördert Genauigkeit und eine geringe Fehlertoleranz.

Die Rolle des soziokulturellen Kontextes

Kulturen, in denen Erfolg und Leistung eine tragende Rolle spielen, können die Entwicklung von Perfektionismus fördern. Werfen Sie einen Blick auf die deutsche Vergangenheit. Die Generation der 1940er-Jahre, die sogenannten Kriegskinder, waren geprägt vom Wiederaufbau. Eine Zeit, in der man sich Gefühlsduselei nicht leisten konnte, stattdessen standen Leistung, Perfektion und Fleiß im Vordergrund. Die deutschen Tugenden wie Fleiß, Ordnung, Disziplin und Tüchtigkeit waren und sind bis heute in aller Welt bekannt. Wenn man sich diese Tugenden anschaut, wundert es nicht, dass Perfektionismus durch soziokulturelle Faktoren in Ihnen angelegt ist.

Neben dem gesellschaftlichen Hintergrund, der in jedem Menschen tief verankert ist, spielen auch die äußeren aktuellen sozialen Umstände eine wichtige Rolle. Heute sind die idealisierten Darstellungen, mit denen Sie tagtäglich in den Medien konfrontiert werden, nicht zu unterschätzen. Ständig prasseln verzerrte Darstellungen von Leistung, Aussehen, Schönheit, Erfolg und Reichtum auf Sie ein. Die in den sozialen Medien verbreiteten unrealistischen Vergleiche fördern den Wunsch nach Vollkommenheit. Dadurch, dass man nur sehen kann, was funktioniert, werden die perfekten Vorbilder zur Norm und verzerren die Realität.



Perfektionismus ist selten auf einen einzelnen Faktor zurückzuführen. Wie bei vielen psychischen Prozessen gibt es auch hier ein multifaktorielles Entstehungsmodell. Dieses setzt sich zusammen aus der genetischen Veranlagung, äußeren Lebensumständen, Lernerfahrungen und inneren Faktoren.

Verstehen, woher Ihr Perfektionismus kommt

Um zu verstehen, warum es sich lohnt, den eigenen Perfektionismus abzulegen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Wurzeln kennen und die Chance bekommen, diese zu hinterfragen. Durch den Blick auf Ihren persönlichen Perfektionismus, soll es Ihnen gelingen, sich selbst besser zu verstehen.

Der Blick in die Vergangenheit

Werfen Sie einen Blick in Ihre Vergangenheit. Dies können Sie so detailliert machen, wie es sich gerade stimmig für Sie anfühlt.



Übung: »Woher stammt Ihr Perfektionismus?«

Wenn Sie möchten, nehmen Sie sich Stift und Papier und entscheiden, ob die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen. Für jedes »Ja« schreiben Sie bitte das Beispiel, das Ihnen in den Sinn kommt, auf.

- ✓ Meine Eltern haben/hatten sehr hohe Ansprüche an sich.
- ✓ Meine Eltern haben/hatten sehr hohe Ansprüche an mich.
- ✓ Ich wurde für gute Noten belohnt.
- ✓ Ich wurde bei schlechter Leistung bestraft.
- ✓ Wenn ich etwas falsch oder kaputt machte, wurde ich mit Enttäuschung oder Abwertung bestraft.
- ✓ Ordnung und Sauberkeit waren in meiner Familie wichtig.
- ✓ Was andere von uns dachten, spielte eine große Rolle.
- ✓ Meine Eltern hatten kaum Zeit für mich/schenkten mir wenig Beachtung.
- ✓ Ich habe mit mir konkurrierenden Geschwistern zusammengelebt.
- ✓ Meine Eltern waren nicht sehr fürsorglich und haben mir selten unter die Arme gegriffen.
- ✓ Meine überfürsorglichen Eltern gaben mir kaum die Chance, eigene Erfahrungen zu sammeln.
- ✓ Ich wurde mit Liebesentzug bestraft, wenn ich anderer Meinung war oder den Erwartungen der Eltern nicht entsprach.
- ✓ Andere Kinder wurden mir ständig als Vorbild präsentiert: »Dein Bruder hat immer viel bessere Noten ...«.

Tief in Ihnen verankert: Glaubenssätze

Perfektionismus basiert häufig auf Glaubenssätzen, die Sie schon Ihr ganzes Leben mit sich herumtragen.



Ein *Glaubenssatz* ist eine tief verwurzelte Überzeugung über Sie selbst, andere oder die Welt. Diese Überzeugungen beeinflussen, wie Sie denken, fühlen und handeln.

Hier sind einige Beispiele für Glaubenssätze. In welchen erkennen Sie sich wieder?

- ✓ Ich muss Leistung bringen.
- ✓ Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- ✓ Nicht geschimpft ist genug gelobt.
- ✓ Je mehr ich mich anstrengte, umso mehr erreiche ich.
- ✓ Nur wenn ich etwas leiste, werde ich gesehen und bekomme Anerkennung.
- ✓ Ich Sorge mich um meine berufliche Zukunft.
- ✓ Ich arbeite oft langsamer, aber genauer als andere.
- ✓ Es fällt mir schwer, Aufgaben zu delegieren.
- ✓ Ich bin nie gut genug.
- ✓ Kollegen sind Konkurrenten.
- ✓ Auch im Sport erwarte ich gute Leistungen von mir.

Ihre Glaubenssätze könnten Sie davon abhalten, Ihren Perfektionismus aufzugeben. Schließlich waren sie der Motor, der Sie dahin gebracht hat, wo sie heute stehen.

Es kann wehtun oder sich nicht gut anfühlen, einen Glaubenssatz loszulassen. Grund dafür ist, dass diese Überzeugungen oft tief in Ihrer Identität und Ihrem Verständnis der Welt verwurzelt sind. Die Glaubenssätze haben möglicherweise lange Zeit Ihr Denken, Fühlen und Handeln bestimmt und Ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Vorhersehbarkeit gegeben. Das Loslassen kann sich anfühlen wie der Verlust eines vertrauten Teils von Ihnen selbst oder wie das Aufgeben einer »Wahrheit«, an die Sie sich gewöhnt haben. Es erfordert, sich Unsicherheit und dem Unbekannten zu öffnen, was Angst und Unbehagen auslösen kann.

Fragen Sie sich, ob Sie tatsächlich bereit zu diesem Schritt sind. Aber wir versprechen Ihnen: Es wird sich lohnen, den Perfektionismus abzulegen!



Denken Sie daran, Sie müssen nicht die funktionalen Eigenschaften des Perfektionismus aufgeben – nur die, die Ihnen nicht guttun.

Führen Sie die Übung zum Umgang mit inneren Ansprüchen im Kasten durch und entdecken Sie, was es mit Ihnen macht, nicht perfekt zu sein.



Imaginationsübung: »Museum der Unvollkommenheit«

- ✓ Suchen Sie einen ruhigen Ort auf, nehmen Sie eine bequeme Haltung ein und atmen Sie tief und entspannt durch.
- ✓ Stellen Sie sich einen hellen, freundlichen Ort vor. In diesem Raum platzieren Sie Exponate. Jedes soll eine Situation repräsentieren, in der Sie in der Vergangenheit sehr perfektionistisch waren. Das kann ein gelungener Vortrag sein, eine gute Leistung oder ein Projekt.
- ✓ Gestalten Sie jedes Exponat ein wenig um und stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn es unvollkommen wäre. Nehmen Sie sich Zeit, um zu sehen, wie es mit kleineren und größeren Fehlern aussehen würde.
- ✓ Betrachten Sie jedes Ausstellungsstück von allen Seiten, nehmen Sie sich Zeit, die veränderte Situation zu reflektieren. Was wäre anders gewesen, wenn es nicht perfekt gewesen wäre? Was löst es in Ihnen aus? Welche Gefühle haben Sie? Stresst Sie der Gedanke, oder sind Sie versöhnlich mit dem Fehler? Gelingt es Ihnen, sogar etwas Gutes zu entdecken?
- ✓ Stellen Sie anschließend in Gedanken das unvollkommene Ausstellungsstück zurück und lassen Sie es im Ausstellungsraum stehen. Wenn Sie die Übung regelmäßig machen, kann sie Ihnen helfen, Ihre innere Haltung und Akzeptanz zu steigern. Die regelmäßige Konfrontation mit Dingen, die Sie nicht vollkommen gemacht haben, baut die Angst vor Fehlern ab. Denken Sie daran, auch diese Veränderung braucht Zeit.

Erwartungen von außen

Blicken Sie genauer auf das Merkmal Perfektionismus, offenbart sich, dass die Wurzeln dieses Verhaltensmusters häufig auch in äußeren Einflüssen liegen. Gesellschaftliche und berufliche Erwartungen, familiäre Prägungen und der ständige Vergleich mit anderen können einen erheblichen Beitrag zur Entwicklung perfektionistischer Tendenzen leisten. Ihr Umfeld formt Ihr Selbstbild und Ihre Ansprüche an sich selbst.

Welchen Erwartungen müssen Sie im Alltag gerecht werden?

- ✓ In meinem Job erwartet man das von mir.
- ✓ Man macht das so.
- ✓ Die anderen denken schlecht von mir, wenn ...
- ✓ Die Leute reden, wenn ...
- ✓ Auf Instagram sieht das auch immer so gut aus.

Emotionen und ihre Funktion

Um den Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Emotionen zu verstehen, ist es wichtig zu erkennen, dass Perfektionismus oft ein Bewältigungsmechanismus für tiefer liegende Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse sein kann. Der übertriebene Wunsch nach Fehlerfreiheit und die ständige Selbstkritik entspringen häufig der Angst vor Ablehnung, dem Bedürfnis nach Anerkennung oder dem Wunsch nach Kontrolle. Indem wir uns unseren Emotionen und Bedürfnissen zuwenden, können wir die wahren Antreiber unseres perfektionistischen Verhaltens erkennen und lernen, gesündere Wege zu finden, mit uns selbst und unseren Gefühlen umzugehen.

Stellen Sie sich Emotionen als innere Alarmsignale und Handlungsimpulse vor, die uns helfen, in der Welt zurechtzukommen. Jede Emotion, ob wir sie nun als positiv oder negativ empfinden, hat grundsätzlich eine wichtige Funktion. Freude kann uns beispielsweise motivieren, bestimmte Verhaltensweisen zu wiederholen, während Angst uns vor Gefahren warnen kann. Auch sogenannte »negative« Emotionen wie Trauer oder Wut sind wertvoll, da sie uns auf Verluste oder Ungerechtigkeiten aufmerksam machen und uns dazu anregen, Veränderungen vorzunehmen oder Unterstützung zu suchen.



Gefühle sind wie Warnleuchten im Auto, wenn Sie diese ignorieren, kann dies ernsthafte Konsequenzen haben. Gefühle können eine Reaktion auf Ihre Umgebung sein und auf Ihre Bedürfnisse hinweisen. Wenn Sie Ihre Gefühle ignorieren, blenden Sie wichtige Signale aus.

Die Akzeptanz und das Annehmen Ihrer Gefühle kann je nachdem, wie Sie das Gefühl bewerten, schmerzhaft und unangenehm sein. Jedoch ist dies ein wichtiger Schritt, um sich selbst die Aufmerksamkeit zu schenken, die Sie verdient haben, was sich wiederum stärkend auf Ihren Selbstwert und Ihre Selbstachtung auswirken wird.

Es geht also darum zu verstehen, welche Informationen sie Ihnen liefern und wie Sie konstruktiv mit ihnen umgehen können.

Bedürfnisse

Gefühle sind die Sprache unserer Bedürfnisse, die uns signalisieren, ob unsere grundlegenden menschlichen Bedürfnisse gerade erfüllt sind oder nicht. Alle Gefühle haben die wichtige Funktion, Sie auf ein Bedürfnis aufmerksam zu machen. Es sind die grundlegenden Dinge, die Sie zum Überleben, für Ihr Wohlbefinden und zur persönlichen Entfaltung brauchen. Diese Bedürfnisse können ganz körperlicher Natur sein, wie Hunger oder Durst, aber auch psychologischer oder sozialer Natur, wie das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Anerkennung oder Selbstverwirklichung.



Unbefriedigte Bedürfnisse sind innere Zustände des Mangels oder des Ungleichgewichts, die Sie dazu antreiben, etwas zu suchen oder zu tun, um diesen Zustand zu beheben.

Stellen Sie sich Ihre Bedürfnisse als innere Wegweiser vor, die Ihnen zeigen, was Sie für ein erfülltes und gesundes Leben benötigen. Wenn Sie Ihren Bedürfnissen aufmerksam zuhören und ihnen Raum geben, fühlen Sie sich ausgeglichen und widerstandsfähig. Doch was geschieht, wenn Sie diese Signale regelmäßig übergehen, wenn das Alltagsrauschen die Forderungen der Bedürfnisse überdeckt oder Sie falsche Prioritäten setzen?

Zunächst mag es scheinen, als könnten Sie die Bedürfnisse ignorieren, ohne unmittelbare Konsequenzen zu spüren. Doch mit der Zeit beginnt Ihr Körper, auf sich aufmerksam zu machen. Er flüstert Ihnen vielleicht zunächst in Form von Müdigkeit, diffusen körperlichen Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen oder einer erhöhten Anfälligkeit für Infekte etwas zu. Diese körperlichen Signale sind erste Alarm-signale, die Ihnen mitteilen: »Achtung, hier gerät etwas aus dem Gleichgewicht.«



»Geh du vor«, sagt die Seele zum Körper, »auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf dich.«

Ulrich Schaffer, »Entdecke das Wunder, das du bist«

Das chronische Nichtbeachten Ihrer Bedürfnisse kann auch psychisch langfristige Konsequenzen haben. Zunächst bemerken Sie vielleicht eine Zunahme

negativer Gefühle. Reizbarkeit, Ungeduld, innere Unruhe oder eine gedrückte Stimmung. Ihre Fähigkeit, mit Stress umzugehen, nimmt ab, und Sie fühlen sich schneller überfordert. Die Freude an Dingen, die Ihnen einst wichtig waren, schwindet, und Sie ziehen sich möglicherweise von sozialen Kontakten zurück, obwohl gerade diese Ihnen guttun würden.

Ein schleichender Prozess kann einsetzen, in dem Ihr Selbstwertgefühl leidet. Wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse immer wieder hintanstellen, kann sich das Gefühl entwickeln, nicht wichtig genug zu sein. Langfristig kann Vernachlässigung Ihrer psychischen Bedürfnisse das Risiko für ernsthafte psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder einen Burn-out erheblich erhöhen. Burn-out ist dabei ein Zustand tiefer emotionaler, mentaler und oft auch körperlicher Erschöpfung, der aus anhaltendem Stress resultiert und der Tatsache, den eigenen Bedürfnissen keine Beachtung geschenkt zu haben.

Auf Ihre Bedürfnisse zu achten, fördert wiederum Ihre Gesundheit. Ihre Gefühle zeigen Ihnen, was genau Sie gerade körperlich und psychisch brauchen und was sie eventuell vermeiden müssen, um Ihre Bedürfnisse zu befriedigen und gesund zu bleiben.

Ihre Bedürfnisse sind keine Luxusgüter, die Sie sich bei Gelegenheit gönnen können. Sie sind vielmehr grundlegende Notwendigkeiten für Ihre psychische Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Achten Sie auf die leisen Signale Ihres Inneren, nehmen Sie Ihre Bedürfnisse ernst und finden Sie Wege, sie im Alltag zu berücksichtigen. Es ist eine Investition in Ihre Lebensqualität und Ihre psychische Widerstandsfähigkeit.

Die besondere Rolle des Selbstwerts

Der Selbstwert ist eine, wenn nicht sogar **die** zentrale Größe im Zusammenhang mit Perfektionismus.

Ein gesunder Selbstwert sorgt dafür, dass Sie sich auch dann wertvoll fühlen, wenn Sie Fehler machen, Schwächen zeigen oder nicht immer Höchstleistungen erbringen. Ihr Wert als Mensch ist unabhängig von Ihrem Erfolg. Menschen, denen Perfektion sehr wichtig ist, haben meist verinnerlicht, dass ihre Liebenswürdigkeit und ihr Wert als Person an Bedingungen, wie Leistung, Fleiß und Erfolg geknüpft sind. Diese Überzeugung wurzelt oft tief und beeinflusst ihr Denken und Handeln.

Perfektionisten haben oft eine tiefsitzende Angst vor Ablehnung und davor, als unzulänglich oder wertlos angesehen zu werden. Leistung und Perfektion sollen helfen, den Selbstwert zu schützen oder sogar zu erhöhen. Sie glauben

fälschlicherweise, nur wenn sie perfekt sind, haben sie sich Anerkennung und Liebe verdient. Ein geringes oder bedingtes Selbstwertgefühl bildet also den Nährboden für perfektionistische Tendenzen. Die Jagd nach Perfektion ist oft ein verzweifelter Versuch, den inneren Mangel an Selbstakzeptanz und Selbstliebe durch äußere Erfolge und Anerkennung zu kompensieren.

Um sich von Perfektionismus zu befreien, ist es daher entscheidend, einen gesunden, stabilen Selbstwert zu entwickeln, der unabhängig von Leistung und äußeren Umständen existiert.

Wäre der Selbstwert ausreichend ausgeprägt, würde er nur zu einem maßvollen Teil aus Leistung gespeist und der Betroffene wüsste, dass er als Mensch auch dann etwas wert ist, wenn er eben nicht perfekt und vollkommen ist.



Das Gefühl eigener Unzulänglichkeit beziehungsweise ein geringes Selbstwertgefühl ist Ursprung eines überhöhten, pathologischen Perfektionismusstrebens. Anerkennung und Lob von außen sollen den fehlenden inneren Selbstwert ausgleichen.

Da das Vollkommene, Perfekte im Grunde nicht erreichbar ist, bleibt der Selbstwert des Perfektionisten immer instabil.

Der Wunsch nach einem stabilen oder höheren Selbstwert begleitet viele Menschen. Selbstwerttheorien gehen davon aus, dass sich der funktionale Selbstwert aus drei Bedürfnissen zusammensetzt:

1. **Bedürfnis nach stabilen Bindungen und Zugehörigkeit**
2. **Bedürfnis nach Autonomie**
3. **Bedürfnis nach Kompetenz und Selbstwirksamkeit**

Werden diese drei Teilbereiche ausreichend befriedigt, ist ein stabiler Selbstwert die Folge. Gleichzeitig bedeutet dies:



Wenn Sie Ihren Selbstwert erhöhen möchten, müssen Sie an den drei genannten Säulen arbeiten, um Ihr Ziel zu erreichen.

Ihr Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit erfüllen

Der Mensch hat ein ihm angeborenes, biologisches Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit und Bindung. Dieses hilft ihm zu überleben und physisch und psychisch gesund zu bleiben.

Als soziale Wesen sind alle Menschen auf ihre Mitmenschen angewiesen, da diese Nahrung, Schutz und Fürsorge gewährleisten. Vor allem in der Kindheit ist offensichtlich, dass Bindung zu Bezugspersonen überlebenswichtig ist.

Bindung und Zugehörigkeit haben in mehrfacher Hinsicht Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl:

- ✓ **Physische als auch psychische Stabilität:** Menschen brauchen neben der Erfüllung der körperlichen Bedürfnisse auch Geborgenheit, Vertrauen und Akzeptanz. Sichere Bindungen erfüllen diese Bedürfnisse und sind damit ausschlaggebend für einen gesunden Selbstwert und die Fähigkeit, mit Stress und anderen Herausforderungen des Lebens umzugehen.
- ✓ **Wunsch nach Gruppenzugehörigkeit:** Der Selbstwert resultiert auch deshalb aus dem Bindungswunsch, weil der Mensch innerhalb der Gruppe das Gefühl haben will, dazuzugehören und akzeptiert, erwünscht und vielleicht sogar gewollt zu sein. Bekommt er gespiegelt, dass er erwünscht ist, fühlt er sich angenommen und gesehen und im Selbstwert bestärkt und dadurch sicher.



Gruppenzugehörigkeit und Bindung bedeuten Sicherheit und Überleben.

- ✓ **Angst vor Ablehnung:** Aus dem angeborenen Bedürfnis nach Sicherheit folgt auch eine Angst vor Ablehnung. Angst entsteht deshalb, weil ein Mensch, der aus seiner Gruppe verstoßen wird, durch seine steinzeitliche Prägung davon ausgehen muss, zum Sterben verurteilt zu sein.
- ✓ **Soziale Identität:** Unsere soziale Identität ist ein Teilaspekt unseres Selbstwerts und leitet sich von der Gruppenzugehörigkeit und unserer Bewertung dieser Gruppe ab. Bewerten Sie eine Gruppe, der Sie angehören, als positiv, steigert das wiederum Ihren Selbstwert.
- ✓ **Sozialer Vergleich:** Auch er fördert den Selbstwert. In diesem Fall erfolgt eine Aufwertung der eigenen Person dadurch, dass man einer Gruppe angehört, die man im Vergleich zu einer anderen Gruppe aufwertet.
- ✓ **Gemeinsame Ziele:** Neben der puren Gruppenzugehörigkeit steigern gemeinsame Ziele und eventuelle Erfolge das Gefühl der eigenen Kompetenz und damit den individuellen Selbstwert – sollten Sie irgendwann mal die Bindung in einer Gruppe, der Sie zugehörig sind, steigern wollen, gibt es tolle Angebote für Gruppen, die sowohl den Zusammenhalt als auch den Selbstwert fördern.



Die Gruppenzugehörigkeit ist ein wichtiger Faktor für die Entwicklung und Aufrechterhaltung eines positiven Selbstwertgefühls, da sie uns ein Gefühl der Identität, Zugehörigkeit, Unterstützung und Wertschätzung vermittelt.



Wie Sie sich einer Gruppe zugehörig fühlen können

Wenn Sie Probleme haben, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, kann es hilfreich sein, sich eine Gruppe zu suchen, die ähnliche Interessen hat wie Sie.

Psychologische Studien zeigen, dass durch Gemeinsamkeiten ein Gefühl von Verbundenheit entsteht. Dazu reicht theoretisch schon das gleiche Hobbys zu haben, gleiche Ziele anzustreben oder ähnliche Interessen zu vertreten. Erinnern Sie sich nur mal an die letzte Fußball-WM – haben Sie da nicht auch mit völlig fremdem Menschen ein Gefühl von Gemeinschaft erlebt und zusammen gefeiert?

Autonomie erreichen

Der zweite wichtige Punkt zur Stärkung des Selbstwertes ist die Erfüllung des Bedürfnisses nach Autonomie.



Autonomie bedeutet selbstbestimmt zu handeln, eigene Entscheidungen zu treffen und die Bewertung und Kontrolle über das eigene Leben zu haben.

Der Wunsch nach Perfektion basiert oft auf dem Bedürfnis nach Kontrolle. Wie Sie sehen, geht es im Leben nicht ganz ohne Ehrgeiz, aber das Ausmaß dieses Ehrgeizes ist entscheidend.

Wenn Sie ein Gefühl von Autonomie haben wollen, kann es hilfreich sein, zuerst zu wissen, was Sie möchten beziehungsweise brauchen.

✓ Fragen Sie sich, was Ihre Werte und Überzeugungen sind.

Wenn es Ihnen gelingt, diese zu identifizieren, können Sie Entscheidungen treffen, die selbstbestimmt Ihren Maßstäben entsprechen. Hilfestellungen, wie Sie Ihre Werte erkennen, finden Sie in Kapitel 9 und 11.

✓ **Erkennen und spüren Sie Ihre Bedürfnisse und Wünsche.**

Wenn Sie sie zum Ausdruck bringen können, sind Sie in der Lage, selbstbewusst und unabhängig von der Meinung anderer Menschen Entscheidungen zu treffen, was sich wiederum sehr positiv auf Ihr Autonomiebestreben auswirken wird. Übernehmen Sie Verantwortung für sich und Ihre Entscheidungen, dies erhöht Ihren Selbstwert.

✓ **Sagen Sie Nein, setzen Sie Grenzen.**

Anfangs kann es sein, dass Sie Ihre eigenen Grenzen nicht erkennen, oder dass Sie sie zwar erkennen, dass es Ihnen aber schwerfällt, diese umzusetzen. Warum es sich trotzdem lohnt gegen den Impuls des Ja-Sagens zu kämpfen und sich abzugrenzen, zeigt Ihnen Tabelle 1.2.

	Kurzfristig	Langfristig
positiv	Erleichterung, weniger Stress: Eine sofortige Last fällt ab, Sie haben mehr Zeit und Energie für eigene Prioritäten. Das Gefühl der Selbstbestimmung steigt unmittelbar.	Gestärkter Selbstwert, gesündere Beziehungen: Sie werden respektiert für Ihre Grenzen, Sie vermeiden Überlastung und Burn-out. Beziehungen basieren auf Ehrlichkeit und gegenseitigem Respekt. Die eigenen Bedürfnisse werden erfüllt.
negativ	Mögliches schlechtes Gewissen, Konflikte: Sie fühlen sich vielleicht schuldig oder egoistisch. Es kann zu Irritationen oder Enttäuschung bei anderen kommen. Angst vor Ablehnung.	Verlust von Chancen/Beziehungen (selten, bei inkonsequentem Verhalten oder aggressivem Nein): Wenn das Nein unfreundlich oder unbegründet ist, kann es langfristig zu Distanz oder verpassten Gelegenheiten führen. Es kann sein, dass Menschen, für die Sie nicht mehr alles tun, sich abwenden. Jedoch ist dies seltener als die positiven Langzeitfolgen.

Tabelle 1.2: Die kurz- und langfristigen Vor- und Nachteile der Abgrenzung

Abgrenzung ist vor allem dann wichtig, wenn Sie sich selbst bisher vernachlässigt haben. Wenn Sie Ihren Selbstwert stärken möchten, müssen Sie gut für sich sorgen. Das heißt, wenn Sie sich mehr wert sein wollen, müssen Sie Zeit in sich investieren und sich sehr fürsorglich um sich kümmern. Nur bei sehr viel Aufmerksamkeit und Fürsorge, die Sie sich schenken, hat der Selbstwert eine Chance zu wachsen.



Übung: »Die eigenen Grenzen erkennen«

Erkennen Sie Ihre eigenen Grenzen nur schwer? Dann können Sie durch folgende Fragen mit den eigenen Bedürfnissen in Kontakt kommen:

- ✓ Wie werden Sie sich fühlen, nachdem Sie getan haben, was man von Ihnen gefordert hat?
- ✓ Fühlen Sie sich dazu genötigt zu helfen, wenn ja, warum?
- ✓ Halten Sie sich an Ihre Wertvorstellungen, wenn Sie ja beziehungsweise nein sagen?
- ✓ Wie viel Ihrer Zeit nehmen aktuell Anforderungen von außen in Anspruch?
- ✓ Haben Sie gerade ausreichend Zeit, sich um eigene Angelegenheiten zu kümmern?
- ✓ Warum würde es sich lohnen, sich abzugrenzen?
- ✓ Haben Sie gerade die Kraft (physisch und/oder psychisch) für andere da zu sein?
- ✓ Sendet Ihr Körper Ihnen Stoppsignale?
- ✓ Könnte Ihre Abgrenzung der Beziehung zur hilfesuchenden Person schaden?
- ✓ Was würden Sie antworten, wenn Sie wüssten, dass Ihre Antwort keine negativen Konsequenzen auf die Beziehung zur fragenden Person hat?
- ✓ Wie lange hält Ihr schlechtes Gewissen, wenn Sie sich abgrenzen?
- ✓ Was für Vorteile könnte es haben, wenn Sie auf Ihr Bauchgefühl hören?

Autonomie richtig dosiert angewandt, stärkt Kontrolle, Authentizität und hilft Ihnen, sich selbst zu respektieren. Außerdem helfen Ihnen selbstgetroffene Entscheidungen, Grenzen zu setzen und Unabhängigkeit zu etablieren und somit den Selbstwert langfristig zu stärken.



Das Mittelmaß ist der angestrebte Zustand, denn zu viel Autonomie wirkt gegen das oben genannte wichtige Bindungssystem und kann einsam machen!

Das Schäfchenmodell aus Kapitel 4 kann Ihnen helfen, ein gesundes Mittelmaß zwischen zu vielen Neins und zu vielen Jas zu finden.

Selbstwirksamkeit und Kompetenz entwickeln

Selbstwirksamkeit ist die dritte Komponente, die es braucht, um einen guten und stabilen Selbstwert aufzubauen.



Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die Zuversicht, schwierige Situationen aus eigener Kraft meistern zu können. Wer sich als selbstwirksam erlebt, vertraut in seine Fähigkeiten und weiß, dass seine Handlungen zu gewünschten Ergebnissen oder zumindest in die richtige Richtung führen. Menschen, die von sich behaupten selbstwirksam zu sein, sind insgesamt motivierter, sich schweren Aufgaben zu stellen, da sie an ihren Erfolg glauben. Durch den Glauben an den eigenen Erfolg, sind sie meist ausdauernder und investieren mehr Anstrengung, um Hindernisse zu überwinden.

Selbstwirksamkeit leistet einen wichtigen Beitrag zu einem stabilen Selbstwert.

- ✓ Menschen, die sich als selbstwirksam einschätzen, sind tatsächlich erfolgreicher – im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Das liegt unter anderem am Durchhaltevermögen, der höheren Motivation und der investierten Energie.
- ✓ Durch den wichtigen Beitrag, den Selbstwirksamkeit zum Selbstwert beiträgt, kann sie das Risiko für Depressionen und Ängste reduzieren.

Die Selbstwirksamkeit, Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, hängt eng mit Ihrem Wunsch nach Kompetenz zusammen. Ein gesundes Streben danach kann Sie antreiben, sich zu verbessern, stolz auf Ihre Leistungen zu sein und damit den Selbstwert zu steigern.

Wenn Ihr Bedürfnis nach Kompetenz und Selbstwirksamkeit jedoch sehr stark ausgeprägt ist, haben Sie diesem Bereich als Selbstwertquelle vielleicht bisher zu viel Aufmerksamkeit geschenkt und sich zu sehr auf Leistung konzentriert. Es ist wichtig zu erkennen, dass auch andere grundlegende Bedürfnisse wie Autonomie (Selbstbestimmung) und Bindung (sich verbunden und sicher fühlen) entscheidend dafür sind, dass Sie sich wirklich selbstwertig fühlen. Achten Sie darauf,

auch diesen Bereichen in Ihrem Leben genügend Raum zu geben, um ein starkes und ausgeglichenes Selbstvertrauen zu entwickeln.



In der Selbstwirksamkeit steckt leider auch der erfolgsabhängige Selbstwert, der von Leistung, Zielerreichung und Anerkennung von außen lebt. Natürlich ist es wichtig, selbstwirksam zu sein, denn in Selbstwirksamkeit steckt das Wissen, dass Sie neue Fähigkeiten erlernen können, dass Sie Probleme eigenständig lösen können und dass Sie kein Opfer Ihres Alltags sind. Aber es ist wichtig, neben der Selbstwirksamkeit auch andere Selbstwertquellen zu haben.

Allzu viel ist ungesund: Die negative Seite der Selbstwirksamkeit

Grundsätzlich ist Selbstwirksamkeit eine positive Eigenschaft. Aber im Zusammenhang mit dem Streben nach Perfektion kann Selbstwirksamkeit paradoxe Züge annehmen. Das heißt, eine zu hohe Selbstwirksamkeitserwartung kann für Sie negative Auswirkungen haben, da sie Sie zu Leistung antreibt und damit den Perfektionismus verstärkt.

- ✓ Ist Ihre Selbstwirksamkeitsüberzeugung zu groß, setzen Sie sich unrealistisch hohe Ziele, die wiederum, weil sie fast nicht zu erfüllen sind, zu Stress und Anspannung führen.
- ✓ Ein Scheitern, auch wenn es völlig nachvollziehbar ist, führt bei Ihnen zu Frustration und lässt Ihren Selbstwert sinken. Ihr Glaube an Ihre Fähigkeit, alles perfekt zu schaffen, macht es Ihnen schwer, ein Scheitern zu akzeptieren.
- ✓ Ihre gute Ausdauer, die Ihnen als Selbstwirksamen zu eigen ist, kann in Verbindung mit Perfektionismus dazu führen, dass Sie unverhältnismäßig viel Zeit und Energie in etwas investieren, um Vollkommenheit zu erreichen. Das ebnet den Weg in den Burn-out.



Nur wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen.

- ✓ Ihre geringe Fehlertoleranz als Perfektionist lässt Sie als Selbstwirksamen noch mehr Zeit und Energie investieren, da Sie Fehler als ein Zeichen mangelnder Anstrengung interpretieren. Das stresst Sie, spornt Sie zu mehr Leistung an und lässt Sie gleichzeitig an sich und Ihren Fähigkeiten scheitern.
- ✓ Der Glaube an Ihre vollkommene Leistung kann zur Folge haben, dass es Ihnen schwerfällt, Prioritäten richtig zu setzen, Aufgaben abzuschließen, effizient

zu arbeiten und aus einer Optimierungsschleife herauszutreten – schließlich ist ein Projekt erst dann fertig, wenn Sie das Makellose erreicht haben.

Selbstwirksamkeit ist für Otto Normalverbraucher eine wichtige Komponente, um den Selbstwert zu stärken. Beim Perfektionisten kann die Selbstwirksamkeit den Perfektionismus verstärken und den Selbstwert reduzieren.

Selbstwertquellen, die sich ohne Perfektion anzapfen lassen

Doch wie kann es Ihnen gelingen, Ihren Selbstwert zu steigern, ohne dazu Leistung und Perfektion abzurufen:

- ✓ Versuchen Sie nach Ihren Werten zu leben und authentisch zu sein, denn Authentizität, sprich sich so darzustellen, wie man ist, fördert den Selbstwert
- ✓ Sorgen Sie für gute, liebevolle und unterstützende Beziehungen. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun und die Sie wertschätzen. Dies gelingt, wenn Sie sich Menschen mit ähnlichen Interessen anschließen.
- ✓ Seien Sie liebenswürdig, so wie Sie in den Wald hineinrufen, so schallt es auch wieder heraus. Geben Sie Zuneigung und Wertschätzung an andere weiter, werden diese Personen Ihnen Gleiches entgegenbringen.
- ✓ Gehen Sie auf die Suche nach qualitativ hochwertiger Zeit mit anderen Menschen. Gemeinsam verbrachte Zeit mit guten Gesprächen stärkt das Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit, was sich wiederum positiv auf den Selbstwert auswirkt.
- ✓ Machen Sie Dinge, die Ihnen Spaß bereiten. Wenn Sie Tätigkeiten ausüben, die Ihnen guttun, kümmern Sie sich auch um sich und Ihre Bedürfnisse. Die steigert wiederum Ihr Wohlbefinden und kann sich durch Selbstfürsorge positiv auf den Selbstwert auswirken.
- ✓ Nehmen Sie sich Zeit, Ihre eigenen Qualitäten wertzuschätzen und sich Ihrer positiven zwischenmenschlichen Eigenschaften bewusst zu werden.
- ✓ Seien Sie hilfsbereit. Für andere da zu sein, ist eine von Perfektion entkoppelte Tugend. Helfen und unterstützen Sie nur im Rahmen Ihrer Möglichkeiten und Bedürfnisse



Indem Sie diesen leistungs- und bewertungsunabhängigen Selbstwert kultivieren, können Sie ein stabiles und gesundes Selbstwertgefühl aufbauen, das nicht von der ständigen Jagd nach Perfektion abhängig ist.



Selbstwertübung: »Ihr innerer Wert«

1. Nehmen Sie einen Geldschein in Ihre Hand und betrachten Sie ihn aufmerksam. Knüllen sie den Schein zusammen. Vielleicht treten Sie sogar drauf.
2. Überlegen Sie: Auch wenn der Schein zerknittert und vielleicht etwas schmutzig ist – welchen Wert hat er jetzt noch? Der Geldschein behält seinen Wert. Er ist immer noch genauso viel wert wie zuvor, egal, was mit ihm passiert ist.
3. Übertragen Sie dieses Bild auf sich: Ihr Wert als Mensch bleibt bestehen, unabhängig davon, ob Sie Fehler machen, von anderen schlecht behandelt werden oder sich unwohl fühlen. Ihre innere Wertigkeit ist unveränderlich und nicht von Ihren Handlungen, Erfolgen oder der Meinung anderer abhängig.

Selbstwert steigern durch Bedürfnisorientierung

Schenken Sie sich Mitgefühl, achten Sie auf Ihre Bedürfnisse, gehen Sie selbstfürsorglich mit sich um. Wenn es sich im ersten Moment noch ungewohnt und nicht richtig anfühlt, dann, weil es noch keine Gewohnheit ist. Sie sind daran gewöhnt, Ihre wirklichen Bedürfnisse zu überdecken und es anderen recht zu machen. Umso wichtiger ist es, Ihre wirklichen, zugrunde liegenden Bedürfnisse wahrzunehmen und sich um deren Erfüllung zu kümmern. Wenn Sie das üben, wird es bald die neue Gewohnheit und fühlt sich gar nicht mehr falsch an.

Authentisch leben

Wenn es Ihnen gelingt, auf Ihre Bedürfnisse zu reagieren, leben Sie authentischer. Authentisch bedeutet, dass Sie sich nicht verstellen, um anderen zu gefallen.

Wenn Sie immer nur das tun, was andere von Ihnen erwarten, machen Sie sich und Ihren Selbstwert abhängig von der Zuneigung Ihrer Mitmenschen. Dadurch ist der Selbstwert nur so lange positiv, wie Sie sich so verhalten, wie andere es von Ihnen erwarten.

Nun haben Sie eine Einführung in die wichtigsten zugrunde liegenden Annahmen des Perfektionismus bekommen. Wir möchten Sie dazu einladen, sich in den folgenden Kapiteln mit den verschiedenen Lebensbereichen, die das Streben nach Perfektion beeinflussen kann, auseinanderzusetzen. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Mut beim Ausprobieren der unterschiedlichsten Übungen und Strategien.