**Ich und meine hohen Ansprüche - wo bleibt meine Zufriedenheit?**

Das Verhalten, gewisse Aufgaben mehrfach zu kontrollieren, in der Hoffnung und dem Bemühen eine fehlerfreie Arbeit abzuliefern, oder Aufgaben selbst zu erledigen, weil man anderen die eigene Qualität der Ausführung nicht zutraut, oder sich in gewissen Projekten in Detailfragen zu verzetteln, ist vielen von uns durchaus geläufig.

Perfektionistische Tendenzen kennen die meisten von uns sehr gut und sie beeinträchtigen auch kaum unser Leben, weil sie dieses nicht beherrschen.

Nun gibt es aber Menschen, die wollen in all ihren Lebensbereichen möglichst das Optimum aus sich herausholen. Sie müssen, im Beruf höchst erfolgreich zu sein, eine glückliche und zufriedene Partnerschaft führen, das Beste für ihre Gesundheit tun und selbst in ihrem Hobby Höchstleitungen bringen. Wenn uns solche Menschen in der Arbeit, der Familie oder im Freundeskreis begegnen, so bezeichnen wir diese umgangssprachlich als Perfektionisten.

Was ist aber tatsächlich unter Perfektionismus zu verstehen, bzw. was zeichnet eine/einen Perfektionistin/en aus? Unter Perfektionismus ist das stetige Bemühen zu verstehen, möglichst immer fehlerfreie Höchstleistungen zu erbringen, selbst wenn diese nicht nötig oder sogar unmöglich sind.

Perfektionismus steht in engem Zusammenhang mit dem Wunsch nach Anerkennung, welche ein elementares Grundbedürfnis in unserem Leben darstellt. Schon als Kinder haben wir gelernt, dass diejenigen das meiste Lob und die größte Anerkennung erhalten, welche gute Leistungen erbringen und hohen Einsatz zeigen. Dadurch haben wir gelernt, den Wert unserer Leistungen im Vergleich mit anderen zu messen.

Unbewusst gehen wir davon aus, dass, wenn wir exzellente Leistungen erbringen, von allen geliebt und angenommen werden. So geraten wir dann auch ständig in stressauslösende negative Vergleichsprozesse mit unseren Mitmenschen. Wir schielen nach deren Leistungen und Erfolgen und sind bestrebt genau eben diese auch zu erreichen.

Perfektion zu erlangen ist für die Betroffenen ein mühevolles und äußerst unbefriedigendes Unterfangen, da sich dies in der Regel als unmöglich herausstellt. Zudem bleibt die Tatsache unbeachtet, dass dieses Bemühen sehr viel Energie verbraucht und bei den Betroffenen hohen Stress auslösen kann.

PerfektionistInnen erleben sich, selbst wenn sie das schaffen, was sie sich vorgenommen haben, oft nicht glücklich oder sie können ihre Ergebnisse nicht als Erfolg wahrnehmen und würdigen. Sie haben Schwierigkeiten ein Gefühl des Stolzes für Vollbrachtes zuzulassen und ihren Erfolg genießen zu können. Oftmals sehen die Betroffenen nur noch die Kluft zwischen Anspruch und Wirklichkeit, beginnen in starren Schwarz-Weiß-Kategorien zu denken und fühlen sich nur noch als Versager/in.

Massiv belastend wird Perfektionismus ab jenen Zeitpunkt ab welchem die Vorstellung des Nichterreichens mit negativen Gefühlen, Selbstvorwürfen, Angst oder Ärger verknüpft wird und sich permanente Unzufriedenheit einstellt.

Sich von seinem „ungesunden“ Perfektionismus zu trennen ist ein langwieriges Unterfangen, da man ihn meist über eine sehr lange Zeit „eingeübt“ und verinnerlicht hat. Es können jedoch bereits kleine Ansätze zu einer Entschärfung führen und dabei helfen mit dem eigenen perfektionistischen Verhalten kritischer und differenzierter umzugehen.

• Differenzierung

Analysieren Sie Ihr Leben und frage sich in welchen Bereichen Sie genau sehr hohe Anforderungen an sich selbst stellen. Entdecken Sie Ihre hohen Ansprüche rein im beruflichen Kontext oder kennen Sie diese Bestrebungen auch in bestimmten Situationen in Ihrer Freizeit, im Freundeskreis etc.? In welchen dieser identifizierten Bereiche belasten Sie Ihre hohen Ansprüche?

Versuchen Sie stets zu differenzieren, denn es gibt auch Aufgaben/ Tätigkeiten, bei welchen ein gewissenhaftes Vorgehen absolut sinnvoll ist.

• Fehlertoleranz

Nehmen Sie sich an, so wie Sie jetzt gerade sind. Sie dürfen auch Fehler machen. Vergegenwärtigen Sie sich immer, dass wer keine Fehler macht, auch nicht dazu in der Lage ist zu lernen und sich weiter zu entwickeln. In der Regel lernen wir aus unseren Fehlern mehr, als aus unseren Erfolgen.

• Verabschieden von überhöhten Ansprüchen

Überhöhte Ansprüche lösen Druck und Stress aus. Oftmals laufen wir Gefahr und konstruieren uns unsere Vorbilder aus vorgegebenen Idealen, die wenig mit der Realität zu tun haben. Es ist nahezu unmöglich, überhöhte Ansprüche dauerhaft zu erfüllen, ohne dass es für die betreffende Person kräfteraubend ist. Menschliche Perfektion existiert nicht. Legen Sie den Fokus auf Ihre eigenen Fähigkeiten und Begabungen.

• Effizienz statt Perfektionismus

Nehmen Sie sich die Zeit und machen Sie sich die Aufwand-Nutzen-Relation Ihrer Perfektionsbemühungen bewusst. Prüfen Sie wie viel Zeit Sie in Planung, Organisation etc. investieren und wie effizient Ihre Zielerreichung bzw. die Ergebnisqualität ist? Fragen Sie sich, ob es noch andere Möglichkeiten, Wege geben hätte um zum gleichen Resultat zu gelangen.

Vergegenwärtigen Sie sich, dass das Streben nach „den perfekten 100 Prozent“ auf Dauer weder körperlich noch psychisch gesund ist.

• Es gibt keine absolute Kontrolle

Wenn wir glauben alle Möglichkeiten die uns das Leben bieten könnte ausschöpfen zu müssen, so übersehen wir, dass unser Leben nicht vollkommen planbar und vorhersehbar ist. Ziele setzen ist zwar wichtig, aber genauso wichtig ist es auch, sich bewusst zu sein, dass uns das Leben immer wieder Umwege aufzwingt. So bleiben Sie offen und flexibel für neue Perspektiven und Herausforderungen.

• Persönliche Leistung anerkennen

Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Erfolge und nehmen sie diese bewusst wahr. Die persönlichen Erfolge und Leistungen wahrzunehmen ist die Voraussetzung, um diese anerkennen und ein Gefühl des Stolzes entwickeln zu können. Beleuchten Sie Ihre Biographie in Hinblick auf bewältigte Meilensteine und Erfolge, führen Sie Gespräche mit FreundInnen und Bekannten darüber und holen so eine Fremdsicht ein; feiern Sie Ihre Erfolgen ganz bewusst, um einer „Normalisierung“ außerordentlicher Leistungen entgegen wirken zu können etc.

Wenn Sie in der Auseinandersetzung mit Ihren Ansprüchen oder der Entwicklung von Strategien für mehr Zufriedenheit im Alltag Unterstützung benötigen, steht Ihnen das Team vom ´mcb im Rahmen Ihrer Persönlichkeitsentwicklung sehr gerne beratend und informativ zur Seite.

Weiterführende Literatur:

Becker, I.; Meyer-Kles, J.; Bueches, W. (2004): Lieber schlampig glücklich als ordentlich gestresst: Wege aus der Perfektionismusfalle.

Märtin, D. (2008): Gut ist besser als perfekt: Die Kunst, sich das Leben leichter zu machen.

Nussbaum, C. (2007): 300 Tipps für mehr Zeit: Soforthilfe gegen Alltagsstress. Von Perfektionismus bis Energieräuber.

http://de.wikipedia.org/wiki/Perfektionismus\_(Psychologie)