

Robert Plaschke

NOBODY IS PERFECT

Perfektion ablegen in 9 Schritten



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	2
Nobody ist perfect!	3
Was ist Perfektionismus?	5
Wie erkennt man perfektionistisches Denken?	6
Wie wäre es mit einem kurzen Selbsttest?	7
9 Tipps gegen Perfektionismus	9
Perfektion ist eine Illusion	9
Verwende positive Glaubenssätze, die dich motivieren	10
Lerne, deine Erfolge zu schätzen	11
Begegne innerem Zwang mit Ruhe	12
Sei dir bewusst: Du bist liebenswert, auch wenn du nicht perfekt bist	13
Der gesunde Umgang mit Fehlern	14
Hör auf dich permanent unter Leistungsdruck zu setzen	15
Vergiss die Meinung anderer Menschen	16
Behalte das Große Ganze im Auge	17
Umgang mit Perfektionisten	18
Mit einem Perfektionisten zusammen leben	18
Über den Autor	19



Vorwort

Leidenschaft und Engagement für das, was einem wichtig ist, sind essenziell für den Erfolg. Genauso wie der Ehrgeiz, Großes zu bewegen und zu erreichen. Wie immer kann man diese guten Eigenschaften übertreiben - und schneller als man glaubt wird etwas Negatives daraus.

Perfektionistisches Verhalten finden wir in allen Lebenslagen, vom Job bis zum Familienalltag. Perfektionsversessene Menschen sind durchdrungen von krankhaftem Ehrgeiz.

Dieses kleine E-Book ist all jenen gewidmet, die im Glauben gefangen sind, es gäbe eine Vollkommenheit hier auf Erden. Glaub mir bitte, es gibt sie nicht und du quälst dich unnötig selbst, diese zu erreichen.

Bist du auf der Suche nach einer Neuorientierung, dann erwarte nicht, dass diese schnell vonstatten geht. Deine bisherige Haltung hast du dir jahrelang erarbeitet. Du musst erst neue Pfade mit neuen Gedanken und Handlungen, Werten und Zielen festlegen, damit diese "geistige Wende" auch in deinem Unterbewusstsein ankommen kann.

Doch ich weiß, es ist nie zu spät den richtigen Schritt zu setzen. War ich ebenfalls jahrelang ein Gefangener meines Denkens und getrieben von dem Gedanken die Dinge die mir wichtig sind perfekt zu erledigen. Heute sehe ich vieles aus einem anderen Blickwinkel und bin mit meinem Leben im zufriedenen Einklang. Auch dir wünsche ich, dass du zu deinem inneren Frieden findest und glücklich mit dir selbst und deinem Umfeld bist.

Weil jeder Tag zählt
dein Robert

Nachtrag: Ich bitte alle Leser*innen mir zu verzeihen, dass ich zugunsten der einfacheren Lesbarkeit auf das korrekte Gendern verzichtet habe. Auch wenn Formulierungen in der männlichen Form vorkommen, sind natürlich alle Geschlechter angesprochen. Ich betone, dass mir die Gleichstellung aller Geschlechter sehr am Herzen liegt und mir eine Diskriminierung welches Geschlecht auch immer, fern liegt.

D₂ O₁ N₁ T₁

P₃ A₁ N₁ I₁ C₃

Nobody is perfect!

Natürlich ist niemand perfekt. Aber sollten wir nicht genau danach streben, diesem Ideal so nahe wie möglich zu kommen? Schon in der Bibel steht, dass Gott uns Menschen nach seinem Abbild formte. Gott ist perfekt, also müsste es dem Menschen möglich sein diesen Zustand annähernd zu erreichen, oder?

Ich gebe zu diese Gedanken sind überspitzt formuliert, aber ist nicht dieses Streben nach Perfektionismus die Triebfeder, welche uns Menschen im Laufe der Geschichte in unserer Entwicklung voran brachte? Waren nicht alle Entdecker, Erfinder und großen Denker in einer gewissen Weise Perfektionisten und strebten nach dem "Besonderen", "Neuen", "Perfekten"?

Der positive Aspekt von Perfektionismus ist, dass man hohe Ansprüche an sich selbst stellt. Dadurch erbringt man große Leistungen und ist sehr oft erfolgreich. Es ist nichts Falsches daran, danach zu streben, Dinge so gut wie möglich zu machen. Nur so kann auch Neues entstehen. Aber man sollte auch die eigenen Grenzen kennen.

Alles "perfekt" zu machen kann belastend sein. Immer seine Arbeit perfekt abliefern zu wollen, zu Hause eine "perfekte" Partnerschaft zu führen, die tollsten und klügsten Kinder großzuziehen und nebenbei für das eigene Umfeld fröhlich und hilfsbereit zu erscheinen, das ist ein Spagat den man nicht schafft. Das Scheitern ist vorprogrammiert. Niemand schafft es "fehlerfrei" sein Leben zu bestreiten.

Stellen wir uns zum Beispiel einen „perfektionistischen“ Handwerker vor, der gerade eine Arbeit zur Zufriedenheit seines Kunden abgeschlossen hat. Er hat etwas Tolles geleistet, ist begeistert, weil alles so geschafft wurde wie es in der Vorstellung schon vorhanden war. Trotzdem, ganz hinten in einem kleinen Winkel des Herzens spürt er auch ein wenig Unzufriedenheit. Ja, die Leistung war schon ganz gut, das Ziel wurde erreicht, vielleicht sogar schneller, besser als erwartet. Irgendwie spürt der Handwerker aber, das ginge noch besser, könnte noch schneller gehen.

Die Kundschaft war zufrieden, hat sogar ein Lob ausgesprochen wie toll alles geworden ist. Aber was wäre, wenn die Arbeit noch schneller und besser abgeliefert worden wäre? Wäre dann der Kunde nicht noch zufriedener mit der erbrachten Leistung? Würde er dann nicht noch mehr Mundpropaganda für das Unternehmen machen? Würde er diesen Handwerker nicht noch mehr schätzen?

Unser Handwerker ist müde nach der Leistung. Dieser Auftrag hat ihm viel abverlangt. Klar hätte er sich helfen lassen können. Das Problem ist nur, es ist schwer verlässliche Mitarbeiter zu finden. Schon alleine wie die meisten Arbeiter das Werkzeug benutzen, wie ungenau sie arbeiten. Diese Gedanken bereiten dem Handwerker Kopfschmerzen. Nein sagt er sich, bevor ich ständig die Fehler anderer ausbügeln und alles sowieso nachkontrollieren muss, mache ich die Arbeit lieber selber. Denn unser Handwerker weiß, dass dann wenigstens alles passt.



Bereits als Kind lernt man, dass es wichtig ist seine Aufgaben bestmöglich zu erledigen. "Strenge dich noch mehr an, du kannst das doch besser", ist nur einer der vielen "Motivationsätze" unzähliger Eltern. Um diese "Motivation" noch zu unterstützen folgen darauf noch Vergleiche mit Geschwistern oder Mitschülern, die natürlich sich besser geschlagen haben, bessere Leistungen ablieferten.

Dadurch lernen wir, dass die Eltern uns lieber haben, wenn wir die Dinge so machen, wie sie sich erwarten. Da es immer "Mitbewerber" um die Gunst der Eltern gibt, ist es notwendig besser als diese zu sein - mehr als diese zu leisten. So erzeugt man erzwungenen Ehrgeiz. Dies hat nichts mit dem natürlichen Verhalten ein Ziel zu erreichen zu tun. Nicht das Ziel steht im Fokus, sondern die Anerkennung und die Liebe anderer Menschen.



Als Erwachsener Mensch dreht sich diese "Leistungsspirale" weiter nach oben. Im Job reicht es nicht gute Arbeit abzuliefern, sondern man muss einer der "Besten" sein. Wenn die Kollegen 100 % schaffen muss man selbst 110 % liefern. Wenn es dann nicht klappt wie gewünscht, fühlt man sich unruhig und nervös. Stress und Frust sind vorprogrammiert.

Um die gewünschte Leistung erbringen zu können muss alles unter Kontrolle gehalten werden. Mit der Zeit entsteht ein wahrer Kontrollzwang. Um die Orientierung nicht zu verlieren muss Ordnung herrschen. Dies kann soweit gehen, dass Fassungslosigkeit auftritt, wenn der Schreibtisch nicht in gewohnter Ordnung und Gliederung vorgefunden wird.

Hast du dich selbst schon mal gefragt, ob du ein Perfektionist bist?

Was ist Perfektionismus?

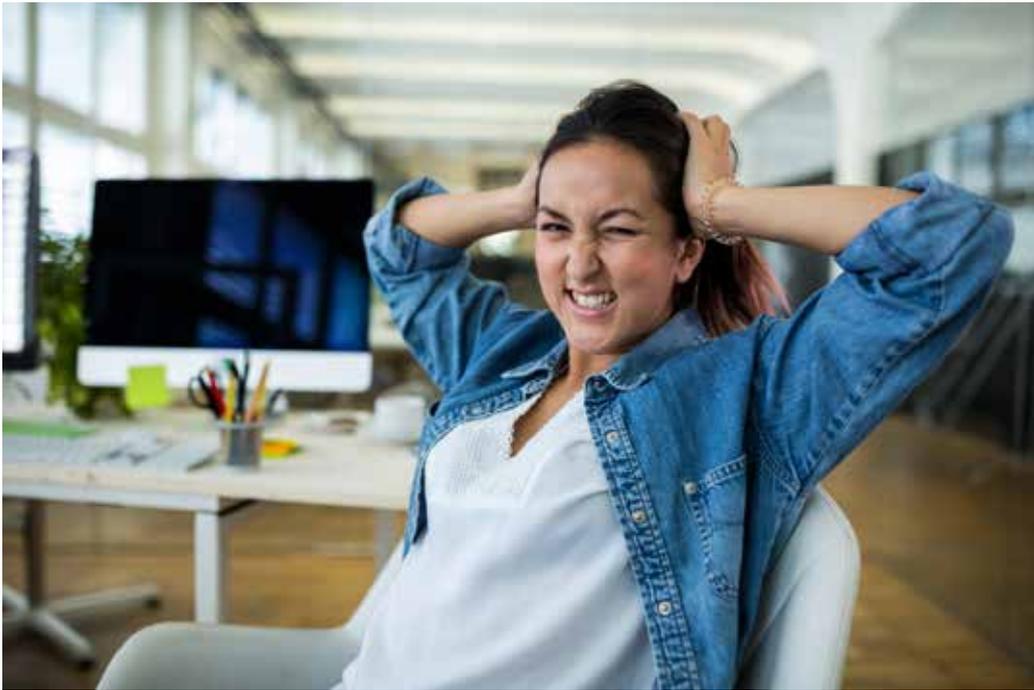
Es gibt zwei Arten von Perfektionismus. Einen "gesunden" und einen "ungesunden" Perfektionismus.

Zum einen gibt es die Menschen, die allgemein viel von sich erwarten. Sie möchten das Beste aus sich herausholen und erledigen ihre Aufgaben gewissenhaft. Diese Perfektionisten versuchen jedes Mal die Latte ein wenig höher zu legen. Der Punkt ist, sie tun es nicht für andere, sondern um selbst daran zu wachsen und zu lernen. Diese Menschen können sich über ihre Leistung freuen und wenn sie scheitern ist das zwar unangenehm, aber man kann damit umgehen. Diese Art von Perfektionismus hilft im Leben voranzukommen und ist nicht gefährlich.

Zum anderen gibt es Menschen, die sich selbst und ihrer Leistung gegenüber übermäßig kritisch eingestellt sind. Sie haben permanente Versagensängste und Panik davor Anderen nicht zu genügen. Diese Perfektionisten setzen ihre Leistungen und Erfolge mit ihrem Selbstwert gleich und betreiben permanente Selbstoptimierung. Das führt zu einem Denken in Schwarz-Weiß-Kategorien. Wer nicht perfekt ist wird automatisch zum Verlierer. Fehler sind nicht tolerierbar. Diese Menschen haben das Gefühl, nicht mehr in der Lage zu sein, ihr Handeln selbst zu bestimmen. Sie leiden unter innerer Unruhe und sind immerzu unzufrieden mit sich selbst. Das traurige ist, dass obwohl sie mit sich unzufrieden sind, sie dennoch stolz auf den Stress sind, den sie täglich erleben. Sie reden sich ein, dass sie dadurch wichtig sind und gebraucht werden. Daher neigen sie zur Selbstausschöpfung. Das ist diese Art Mensch, die Überstunden machen und danach noch die restliche Arbeit mit nach Hause nehmen um dort weiterzuarbeiten. Spätestens jetzt sollte man hellhörig werden.

Der größte Kritiker eines Perfektionisten ist er selbst. Er hinterfragt alles was er macht und verbessert sich ständig. Kritik von außen anzunehmen fällt ihm dadurch schwer. Es kann nicht sein, dass jemand einen Fehler entdeckt, der dem Perfektionisten selbst entgangen ist.

In Wahrheit sind Perfektionisten eher unsichere Menschen und neigen dazu alles persönlich zu nehmen. Jede Aussage wird auf die eigene Person bezogen und ins Negative gedreht.



Wie erkennt man perfektionistisches Denken?

Beobachte einfach mal in Situationen, in denen du verärgert, besorgt oder traurig bist. Frage dich warum du so fühlst, denn nicht die jeweilige Situation ruft deine Gefühle hervor, sondern deine persönliche Interpretation derselben. So erkennst du die dahinter stehende Denkschablone. Zum Beispiel könntest du dich ärgern, weil du vergessen hast einem Freund etwas zu schicken. Deine Interpretation der Situation ist: "Mein Freund wird glauben, dass er mir nicht wichtig ist". Als Perfektionist kannst du nicht akzeptieren, dass du etwas vergessen hast. Dabei übersiehst du, dass dies jedem Menschen schon passiert ist und eine einfache Entschuldigung ausreichen würde.

Wie wäre es mit einem kurzen Selbsttest?

Wie perfektionistisch bist Du?

Um deine Selbstwahrnehmung zu schärfen, mache diesen einfachen Perfektionismus Test. Dieser erhebt zwar keinen wissenschaftlichen Anspruch, hilft aber, dein Selbstbild zu verbessern. Zähle bitte zusammen, wie vielen Aussagen du zustimmen kannst.

- Ich erwarte von mir selbst zu jeder Zeit Bestleistungen.
- Ich habe immer das Gefühl, noch etwas besser machen zu können und bin mit dem was ich erreicht habe eher nicht zufrieden.
- Bevor ich anfangen, plane ich gerne alles durch.
- Ich achte sehr auf Details und versuche immer jede Eventualität zu beachten.
- Ich achte darauf immer zu früh da zu sein. Ich möchte nicht zu spät kommen.
- Ich wiederhole Dinge so lange, bis sie perfekt sind.
- Es kommt immer wieder zu Überstunden, weil ich mit meinen Aufgaben nicht rechtzeitig fertig werde.
- Aufgaben abzugeben, fällt mir schwer. Ich fühle mich erst sicher, wenn ich über alles Bescheid weiß und mich um alles selbst kümmere.
- Ich bin erst beruhigt, wenn ich z.B. kontrolliert habe, ob alle Lichter ausgemacht sind.
- Ich habe oft das Gefühl, Anforderungen nicht gerecht werden zu können.
- Mit negativer Kritik kann ich nur schlecht umgehen und nehme sie sehr persönlich.
- Ich habe Angst, Fehler zu begehen.
- Von meinen Kollegen erwarte ich ein ebenso hohes Maß an Einsatz wie von mir selbst.
- Ich vergleiche mich ständig mit anderen.
- Je wichtiger die Aufgabe ist, umso mehr Angst habe ich, zu scheitern und mich selbst oder Andere zu enttäuschen.

Perfektionismus Test: Die Auswertung

- 0 bis 5 Zustimmungen: Perfektionismus ist für dich nicht immer erstrebenswert. Diese Erkenntnis erspart dir viel Stress. Bedenke aber, ein gewisser Perfektionismus bei wichtigen Aufgaben hat seinen Nutzen.

- 6 bis 11 Zustimmungen: Gratuliere! – du hast ein ausgeglichenes Verhältnis zum Perfektionismus. In wichtigen Momenten bist du bereit, 100 Prozent zu liefern. Auf der anderen Seite ist dir bewusst, dass nicht jedes Ergebnis perfekt sein muss.

- 12 bis 15 Zustimmungen. Bei dir ist der Perfektionismus sehr stark ausgeprägt. Du machst Glück und Wohlbefinden von deinen Leistungen abhängig und setzt dich dabei zu stark unter Druck. Versuche zu akzeptieren, dass Fehler dazugehören und frage andere um Hilfe.



9 Tipps gegen Perfektionismus

Perfektionisten wollen stark sein und alles schaffen, doch das Leben bringt auch Niederlagen. Menschen können nicht immer nur stark sein, wir sind keine Maschinen. Wir dürfen auch Schwäche zeigen, Bedürfnissen und Gelüsten nachgehen. Die Summe unserer Stärken und Schwächen machen uns als Person erst greifbar und sympathisch.

Die folgenden Tipps sollen dir helfen aus der "Perfektionsfalle" zu kommen.

1) Perfektion ist eine Illusion

Die erste Hürde dazu hast du bereits gemeistert, wenn du dir bewusst wirst, dass es Perfektionismus gar nicht gibt. Perfektionismus existiert nur in deinem Kopf. Du selbst kannst dir den Maßstab setzen, den du erfüllen möchtest. Es spricht nichts dagegen, Dinge gut machen zu wollen und sein Bestes zu geben, doch erkenne deine Grenzen.

Du wirst nie deine Ziele erreichen, wenn du nicht lernst, an irgendeinem Punkt auch mal zufrieden zu sein.

Niemand ist perfekt. Es passiert nichts Schlimmes, wenn du Fehler machst. Andere Menschen machen auch Fehler. Wenn auch weniger ausreicht, um dein Ziel zu erreichen, dann leiste nur das und nicht mehr. Mache es 'gut' oder 'sehr gut', aber stelle keinen Anspruch, es "perfekt" machen zu müssen.





2) Verwende positive Glaubenssätze, die dich motivieren

Überlege dir Glaubenssätze, die du immer im Kopf behalten solltest, um dich vor deinem übermäßigen Perfektionismus zu schützen. Zum Beispiel, dass du genau so sein darfst, wie du bist und Freunde und Familie dich so lieben. Mache dir bewusst, dass nicht der dumme ist, der einen Fehler begeht, sondern nur derjenige, der ihn immer wieder macht.

Fehler machen uns zu starken Menschen. Alle unsere Vorbilder werden als solche angesehen, weil sie selbstbewusst ihren Weg trotz Rückschlägen meistern. Sie sind durch Fehler starke Persönlichkeiten geworden. Das kannst auch du schaffen!

Schreibe dir deine Glaubenssätze auf und hänge sie gut sichtbar an die Wand. Lies sie dir jeden Morgen durch. Du wirst verblüfft sein, wie gut es tut, dir diese Tatsachen bewusst zu machen.





3) Lerne, deine Erfolge zu schätzen

Als Perfektionist bist du nie ganz zufrieden mit dem, was du erreicht hast. Dieses oder jenes hätte immer noch besser sein können. Was für andere ein Erfolg ist, ist für dich „leider nicht ganz perfekt geworden“. Deswegen musst du üben, dich selbst zu loben und deine Erfolge auch anzuerkennen. Wenn du etwas geschafft hast, solltest du dich fest darauf besinnen. Du hast dein Bestes gegeben, kannst stolz auf dich sein. Deswegen solltest du lernen, die Dinge wertzuschätzen, die du gut gemacht hast – ohne Vergleich, ohne Konkurrenz. Klopfe dir selbst auf die Schulter und sag dir: „Auch wenn es nicht perfekt ist – ich habe das wirklich gut gemacht.“





4) Begegne innerem Zwang mit Ruhe

Wenn du aus einem inneren Zwang Stress verspürst und unruhig wirst, atme kräftig ein- und aus. Denke an einen ruhigen Ort, einen Strand oder einen Wald, in dem du ganz allein bist und dich entspannen kannst. Warte ab bis deine innere Unruhe verschwindet.





5) Sei dir bewusst: Du bist liebenswert, auch wenn du nicht perfekt bist

Sind die Menschen, die du liebst, perfekt? Oder haben auch sie ihre Fehler? Wenn du Menschen lieben kannst die nicht perfekt sind, warum sollten andere Menschen nicht auch dich lieben können, selbst wenn du nicht perfekt bist?





6) Der gesunde Umgang mit Fehlern

Wir alle machen Fehler. Das ist unvermeidbar. Es kommt aber nicht darauf, keine Fehler zu machen, sondern darauf, wie du mit deinen Fehlern umgehst. Bist du in der Lage sie zu erkennen? Kannst du dich entschuldigen? Und bist du bereit den Fehler wieder gut zu machen? Das sind die Dinge auf die es wirklich ankommt. Konzentriere dich also nicht darauf, das Unvermeidbare zu vermeiden, sondern darauf, gut mit deinen Fehlern umzugehen.





7) Hör auf dich permanent unter Leistungsdruck zu setzen

Du kannst stolz auf deine Leistung sein. Für alles im Leben gibt es ein gesundes Maß und kein Mensch kann 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, Vollgas geben. Nach intensiver Anstrengung muss eine Pause erfolgen. Das ist ein Naturgesetz. Jeder Mensch braucht Pausen und Erholung. Also auch du. Und das, ohne ein schlechtes Gewissen dabei zu haben.





8) Vergiss die Meinung anderer Menschen

Viele Perfektionisten handeln nach den Erwartungen Anderer. Das können die Eltern sein, Partner oder im Job der Chef. Frag dich wofür du hier bist? Um das Leben zu führen, das andere sich für dich vorstellen oder vielleicht, um das Leben zu leben, was du selbst leben möchtest? Wer lebt dein Leben? Derjenige, der dein Leben lebt, sollte auch derjenige sein, der die Entscheidungen trifft. Befreie dich von dem Druck, anderen gefallen zu müssen.





9) Behalte das Große Ganze im Auge

Perfektionisten verzetteln sich in Details. Am Ende dauert das Projekt länger als es sollte und die Sache wächst dir schließlich über den Kopf. Detailliebe führt nur zu einer eingeschränkten Sichtweise. Darum lenke deine Aufmerksamkeit immer auf das eigentliche Ziel und nicht auf die einzelnen Teilbereiche.



Fazit:

Arbeite nicht jeden Abend und nimm dir wenigstens einen Tag in der Woche frei. Wenn es geht integriere täglich Aufenthalte in der Natur. Setze dir realistische Ziele und freue dich über deine Unvollkommenheit, denn diese beweist, dass du ein Mensch bist. Setze dir für eine Aufgabe eine Zeitfrist und halte diese ein. So wie das Ergebnis dann ist, ist es gut genug.

Umgang mit Perfektionisten

Perfektionisten sind besonders und sollten so akzeptiert werden, wie sie sind. Wenn ein Mensch selber nichts an seinem Perfektionismus ändern will, bring es nichts wenn du es versuchst. Einen Perfektionisten im Gespräch zu belehren geht schlecht für dich aus. Ganz sicher weiß er es besser als du! Seine Misserfolge zu beschwichtigen oder ihm gut zu zureden, ist vergebene Liebesmühe. Wahrscheinlich wird er in diesem Moment kein offenes Ohr dafür haben. Stelle dich darauf ein, dass er deine Hilfe nicht will. Er möchte lieber die Kontrolle über die Situation behalten und erledigt alles Notwendige selbst.

Mit einem Perfektionisten zusammen leben

Perfektionisten brauchen Anerkennung und Bestätigung. Wenn du es liebst, dass er durchzieht, was er beginnt, dann lobe ihn dafür. Wenn er für seine Mühe keine Würdigung erhält ist es möglich, dass er sich zurückzieht.

Diskutiere niemals mit einem Perfektionisten auf emotionaler Ebene. Typischerweise sind solche Menschen eher an Ergebnissen als an Gefühlen anderer Personen interessiert. Argumentiere lieber auf einer "sachlichen" Ebene.

Wenn du selbst nicht perfektionistisch bist, überlasse Projekte lieber dem Perfektionisten ganz. Anstatt sich eine Aufgabe zu teilen, ist es besser, dem Perfektionisten eine zu geben und selbst dafür eine andere zu erledigen.

Überrasche niemals einen Perfektionisten. Mit Überraschungen machst du ihm keine Freude, denn diese werfen seine Planungen durcheinander. Wenn sich ein Plan ändert, teile das rechtzeitig mit, damit er sich darauf einstellen kann.

Mit einem Perfektionisten zu leben ist nicht immer einfach. Sei dir bewusst, dass der zielstrebige Partner, der Dinge erfolgreich zu Ende bringt, den du deshalb so bewunderst, das eben nur schafft, weil er so gewissenhaft ist. Er kann das auch dir zuliebe nicht ein- und ausschalten. Du musst deinen Perfektionisten so annehmen wie er ist.

Über den Autor



Robert Plaschke ist DER Experte für den Bereich Unterbewusstsein. Er ist EEB- sowie TCM-Praktiker und seit gut 20 Jahren sehr erfolgreich im Arbeitsbereich Motivation und Bewusstseinsbildung.

Als Experte auf diesem Gebiet ist er als Vortragender und Seminarleiter zu den Themen Motivation, Persönlichkeitsentfaltung und Kommunikation unterwegs. Robert lebt und arbeitet mit seiner Gattin Karin in Wien.

In den letzten zwanzig Jahren durfte Robert vielen Menschen helfen ihr seelisches Gleichgewicht zu finden. Seine Workshops und Seminare legen den Fokus auf die Themen Persönlichkeitsentwicklung und Motivation, welche in der heutigen Zeit immer mehr Menschen beschäftigen.

Eines haben alle TeilnehmerInnen der Seminare gemeinsam – sie alle wollen den Schritt in ein positiveres Leben machen.

Weitere Infos:

www.robortplaschke.com

Youtube:

www.youtube.com/channel/UCelzRAyDWXm4GGacMH3GeSA

Facebook:

www.facebook.com/Erfolgsfunnel-100556842027041/?view_public_for=100556842027041