

# PERFEKTIONISMUS

ablegen und endlich glücklich werden



# Perfektionismus ablegen und endlich glücklich werden

Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

# **Inhaltsverzeichnis**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>Was ist Perfektionismus denn genau?.....</b>                           | <b>6</b>  |
| <b>Wo liegen die Ursachen?.....</b>                                       | <b>7</b>  |
| <b>Machen Sie doch den Perfektionismus-Test.....</b>                      | <b>8</b>  |
| <b>Ist Perfektionismus unbedingt schlecht?.....</b>                       | <b>11</b> |
| <b>Was sind die Folgen für unser Leben?.....</b>                          | <b>13</b> |
| <b>Perfektionismus-Auswirkungen auf den Körper.....</b>                   | <b>16</b> |
| <b>Gibt es persönliche Anlagen und wie trickse ich die aus?<br/>.....</b> | <b>18</b> |
| <b>Mach dich locker, Baby!.....</b>                                       | <b>20</b> |
| <b>Wie kommen Sie aus der Perfektionismus-Falle?.....</b>                 | <b>22</b> |
| <b>Schlusswort.....</b>   | <b>44</b> |

## Vorwort

Wir wollen etwas perfekt machen und verkrampfen uns dabei völlig. Die Rücken- und Nackenmuskulatur schmerzt. Wir fühlen uns in der Nähe eines Herzinfarkts, weil wir unter unserem eigenen hohen Anspruch leiden. Manche Menschen kommen davon ein Leben lang nicht mehr los, brauchen ärztliche Hilfe, Medikamente und fühlen sich unwohl und sind total unglücklich. Die Perfektion wird zur Manie – ein innerer Zwang, der uns voll vereinnahmt, dem wir nicht entfliehen können als ob magische Kräfte uns beherrschen.

Kennen Sie diese Situation? Dann ist genau der Punkt getroffen, um den es hier geht. Sie sind auf dem besten Weg, sich das Leben zur Hölle zu machen. Oder befinden Sie sich gar schon in diesem Fegefeuer?

Wo bleibt denn nur Ihre Lebensqualität? Der entscheidende Punkt im und am Leben ist doch der, glücklich zu sein. Sie spüren von diesem Lebensglück doch gar nichts mehr. Es wird höchste Zeit innezuhalten. Überlegen Sie doch mal: Wollen Sie so verkrampft weiterleben oder endlich die Kurve kriegen?

Und mal Hand aufs Herz: Wer profitiert denn wirklich von Ihrem Perfektionismus? Sie doch am allerwenigsten! Diejenigen, die Sie abschöpfen, lachen sich doch ins eigene Fäustchen. Denn sie allein sind die Nutznießer Ihrer Perfektion. Wollen Sie ständig für den Erfolg anderer arbeiten?

Fragen Sie sich doch mal: Was haben Sie persönlich von so viel perfekt erledigten Jobs? Nun gut, die Genugtuung, etwas gut abgeschlossen zu haben. Die Aufgabe ist erledigt, keine Fehler wurden gemacht – ja, Sie können stolz auf sich sein. Na und, was nun? Heften Sie sich doch die Lobeshymnen und Dankesbriefe an die Wand. Da sitzen Sie nun und

haben ein toll dekoriertes Büro. Mehr aber auch nicht. Merken Sie, was mit Ihrem Perfektionismus passiert? Nichts! Sie haben einfach nur etwas erledigt. Man kann das auch weniger perfekt und eben auch mit ein paar Schönheitsflecken schaffen. Was ist der Unterschied? Der mit den Flecken kommt einfach menschlicher rüber. Denn da, wo Menschen ans Werk gehen, passieren nun mal auch Fehler. Das ist allzu natürlich. Perfektionismus wirkt wie Maschinen und Roboter, nicht mehr menschlich und deswegen abstoßend. Sie gewinnen dadurch keine neuen Freunde. Das kommt erschwerend hinzu. Sie bedienen und befriedigen eher Ihr eigenes Ego. Aber es darf eben auch nicht außeracht gelassen werden, dass es sich hierbei um eine Krankheit handeln kann, eine Zwanghaftigkeit, die unbedingt behandelt werden muss.

Denn Ihr Leben hat unter dem Perfektionismus absolut keine Qualität mehr. Sie müssen etwas ändern. Und deswegen haben Sie ja jetzt diesen Ratgeber in Ihren Händen – richtig so! Mit den Tipps und Tricks kommen Sie ein gehöriges Stück weiter. Er zeigt Ihnen die Wege aus dem Dilemma. Befolgen Sie das und Sie werden sehen, es hilft Ihnen gewaltig. Ihren persönlichen Weg zu mehr Glück und weg vom Perfektionismus müssen Sie allerdings selber finden.

## **Was ist Perfektionismus denn genau?**

Wenn jemand alles hundertprozentig - besser noch hundertzwanzigprozentig - erledigen will und super penibel ist, einen Ordnungsfimmel hat und er Schweißausbrüche bekommt, wenn die Tischdecke eine Falte hat, dann gehen Sie mal davon aus, dass Sie es mit einem Perfektionisten zu tun haben – ein Pedant, wie er im Buche steht. Solche Menschen leiden darunter, wenn ihnen etwas gegen den Strich läuft und nicht stromlinienförmig ist. Alles muss sitzen. Diese Menschen sind verbissen ehrgeizig, was anstrengend und nervenkräfteaufreibend ist. Denken Sie vielleicht auch immer so? Alles, was ich tue, ist nicht wirklich gut genug, nicht schnell genug und schon mal überhaupt nicht genug und gut schon mal gar nicht. Vielleicht wissen Sie ja es noch nicht genau: Dann fragen Sie sich doch mal: Könnte ich vielleicht ein Perfektionist sein? Sagen Ihre Freunde öfter mal, Sie seien ein Perfektionist oder Pedant. Das haben Sie dann wahrscheinlich erst einmal heftig bestritten oder sogar als Kompliment oder als Kritik gesehen.

## Wo liegen die Ursachen?

In Ihrem Leben – meistens in der Kindheit – haben Sie öfters mal die Erfahrung gemacht, dass Sie nur dann Zuwendung und Anerkennung bekommen, wenn Sie perfekt sind, funktionieren, gewisse Standards erfüllen und den Erwartungen Ihrer Eltern, Lehrer oder Freunde entsprechen. Ihr Perfektionismus ist der Schlüssel zur Anerkennung und um eben Tadel, Kritik und Ablehnung zu vermeiden. Vielleicht erwarten Sie auch, durch Ihren Perfektionismus unangreifbar zu werden. Perfektionisten fühlen sich auch von anderen bedroht, die in manchen Dingen besser zu sein scheinen. Sie sehen dann gleich Konkurrenten. Sie fürchten sich davor, dann keine Anerkennung mehr zu bekommen, ja sie werden sogar süchtig nach Anerkennung von anderen und Bestätigung durch sie. Denn es steckt dahinter, dass sie sich selbst diese nicht geben können. Sie können sich nicht eingestehen, mal etwas wirklich klasse erledigt zu haben. Die Angst vor Fehlern nährt doch nur den Drang zum Perfektionismus. Man möchte durch perfektes Arbeiten verhindern, dass man mit der Angst in Kontakt kommt. Es ist nicht in Ordnung, Fehler zu machen, weil man sich dann minderwertig fühlen muss. Die erstrebenswerte Fehlerlosigkeit macht einen erst akzeptabel. Verantwortlich für den Perfektionismus sind ein geringes Selbstwertgefühl und die daraus hervorgehende Angst, nicht gut genug zu sein und die Angst vor Ablehnung.

## Machen Sie doch den Perfektionismus-Test

Machen Sie doch einfach mal einen Selbsttest – den Perfektionismus-Test. Mit diesem Psychotest können Sie nämlich herausfinden, ob und wie stark Ihr Leben bereits vom Streben nach Perfektion bestimmt wird. Der geht so. Wenn Sie folgende Feststellungen mit „trifft häufig zu“ oder „trifft manchmal zu“ überwiegend beantworten, dann sind Sie ein Perfektionist oder auf dem besten Weg dorthin:

- Wenn ich eine nur durchschnittliche Leistung erbringe, empfinde ich das schon als Versagen.
- In meinem Elternhaus musste ich einfach immer nur funktionieren.
- Für mich muss alles seine Ordnung und seinen Platz haben, sonst fühle ich mich überhaupt nicht wohl.
- Anderen gegenüber ist es mir sehr wichtig, eine gute Figur abzugeben.
- Ich verurteile mich immer selbst für kleine Fehler.
- Freunde halten mich sogar schon für einen Perfektionisten.
- Ich bin von anderen Menschen oft enttäuscht, weil sie nicht so handeln, wie ich es tun würde.
- Regelmäßig vergleiche ich mich mit anderen und dann fühle ich mich ihnen unterlegen.
- Noch tagelang denke ich über kleine Missgeschicke nach.
- Ich lasse doch eine Aufgabe eher liegen, als dass ich sie nur durchschnittlich bewerkstelligen kann.



- Ich ärgere mich ständig über meinen Partner/meine Partnerin, weil er/sie es mir nicht Recht machen.
- Meine Eltern haben immer hohe Erwartungen an mich gestellt.
- Ich denke immer in Schwarz-Weiß-Kategorien, denn für jede Aufgabe gibt es einen richtigen und einen falschen Weg, sie zu erledigen.
- Ich arbeite lieber noch viel härter und länger, als dass ich Aufgaben an andere delegieren würde.
- Fehler sind für mich unerträglich, denn sie beweisen doch nur meine Unfähigkeit.
- Kritisieren mich andere, dann fühle ich mich schnell persönlich angegriffen.
- Andere können mich zwar für meine Arbeit loben, doch dann sehe ich immer noch einiges, was ich trotzdem verbessern könnte.
- Ich habe ein Problem damit, mehr auf meine Misserfolge zu schauen als auf meine Erfolge.
- Bereits vor der Lösung einer Aufgabe mache ich mir Gedanken, wie sie perfekt aussehen könnte.
- Ich bin schnell ungeduldig und ärgerlich darüber, wenn ich sehe, wie andere eine Aufgabe angehen.
- Mit Mittelmaß kann ich mich nicht zufrieden geben, weshalb ich hohe Ansprüche an mich selbst habe.
- Strenge ich mich nur durchschnittlich an, kann ich keine perfekte Leistung abliefern.
- Ich brauche lange, um Entscheidungen zu treffen.

- Ich fühle mich oft angespannt und voller innerer Unruhe.
- Ich fürchte Ablehnung durch andere, wenn ich eine schlechte Leistung abliefern.
- Ich erwarte von mir selbst, dass ich bei allem, was ich erarbeite, immer das Optimum abliefern.
- Ich ärgere mich über mich selbst, wenn ich nicht alles so erledige, wie es meinen eigenen Vorstellungen entspricht.
- Ich neige zum Aufschieben, denn ich gehe meine Aufgaben immer wieder durch, um sie doch perfekt zu erledigen.

Nun prüfen Sie sich selbst und finden heraus, wo Sie stehen. Die Selbsterkenntnis ist bekanntlich der erste Weg zur Einsicht und Besserung.

## **Ist Perfektionismus unbedingt schlecht?**

Wenn man perfektionistisch veranlagt ist, kann man ja oft selbst nichts dafür. Kinder von Eltern mit Perfektion sind ja so erzogen und kennen nichts Anderes. Grundsätzlich ist es nicht schlecht, denn manche Berufe verlangen ja auch akribisches Arbeiten. Sie kommen dort nur voran, wenn Sie absolute Qualität liefern und immer nach Perfektion streben.

Sprichwörtlich müssen Sie die deutschen Tugenden von Korrektheit, Disziplin, Akkuratessse, Pflichtbewusstsein und -Erfüllung sowie Ehrgeiz und Gewissenhaftigkeit beherrschen. Es sind Jobs, bei denen es auf Millimeter und Sekunden ankommt. Man mag abschätzig von Korinthen-Kackern reden, aber manchmal muss es das eben sein.

Oder nehmen Sie Spitzenköche: Warum haben manche einige Michelin-Sterne? Eben weil sie immer perfekte Leistung abliefern, möglichst jeden Tag. Und sich darauf einfach auszuruhen, ist tödlich. Dann ist man auch schnell wieder weg vom Fenster. Also einmal perfekt, immer perfekt.

Und dann gibt es auch Berufe, in denen man ein Leben lang lernen muss. Ein japanischer Sushi-Koch behauptet nie von sich selbst, perfekt zu sein oder jemals ausgelernt zu haben. Er und seine Technik wird er bis an sein Lebensende verbessern wollen. Diesen Ehrgeiz muss er haben, um erfolgreich zu sein und zu bleiben. Ein erfolgreicher Sushi-Meister macht genau das – bis an sein Lebensende akribisch und perfektionistisch. Auch ein Journalist hört nie auf zu lernen, sonst könnte er nicht täglich neue Geschichten schreiben und immer wieder interessante Gesprächspartner kennenlernen.

Auch das Streben nach Perfektion ist grundsätzlich nicht schlecht, denn es bedeutet ja auch, dass man Ziele hat und etwas erreichen will.

Daher ist eine Portion Ehrgeiz gefragt. Mittelmaß reicht hier nicht aus. Jeder muss für sich entscheiden, was er will – lieber bequem oder was erreichen? Aber achten Sie immer auf die Grenze zwischen gesund und schädlich. Perfektionismus darf nicht zum eigenen Schaden werden. Das ist nämlich dann der Fall, wenn wir unsere Selbstachtung und unser Selbstwertgefühl von dem Erfolg abhängig machen.

## Was sind die Folgen für unser Leben?

Gehen Sie mal davon aus, dass Perfektionismus selbst und das Streben danach die ganze Person beeinflusst. Zum Beispiel äußert sich das in Ihrem Denken. So kommt es oft vor, dass Sie dann Einstellungen haben wie

Ich muss immer gut funktionieren und alles richtig machen.

Sie gehen Tagespläne und Konzepte immer wieder durch, planen vor dem Einschlafen und planen immer wieder sogar im Traum. Darüber kommen Sie dann nicht zum Schlaf und starten unausgeschlafen in den Tag.

Ich muss immer kompetent und perfekt sein, weil man das von mir erwartet. Ich muss immer alles hundertprozentig machen. Nur so kann ich mich selbst annehmen. Wissen Sie was? Vergessen Sie es! Das bilden Sie sich doch nur ein. Sie leiden unter Ihrem eigenen Anspruchsdenken. Sie legen permanent die Latte zu hoch. Das ist Ihr Problem.

Ich muss perfekt sein, sonst lehnen andere mich ab oder halten mich für einen Versager. Wissen Sie was? Sie lechzen doch nur nach Anerkennung, weil Sie sich schlecht und unattraktiv fühlen. Deshalb sagen Sie sich ja auch: Nur wenn ich perfekt bin, bekomme und verdiene ich auch Anerkennung und Liebe. Deshalb glauben Sie, das mit mehr Arbeitseinsatz und Perfektionismus auffangen zu können – so ein Quatsch. Ja, das Brot des Künstlers ist der Applaus, richtig. Aber er bekommt auch seinen Lohn, denn vom Klatschen kann er sich kein Brötchen kaufen. Aber leider gibt es solche Menschen, die ständig Bestätigung suchen, weil sie sie sonst im Leben nicht kriegen. Vielleicht haben die keinen Partner oder keine Partnerin, keine Freunde – für sie ist deshalb Perfektionismus und die Anerkennung daraus ihre

Ersatzbefriedigung. Aber Sie wissen auch: Das macht ungeheuren Stress.

Ähnlich sind die Gedanken wie: Alles, was ich tue, muss perfekt sein. Ich verzeihe mir nicht und es ist sehr schlimm, wenn mir etwas misslingt. Andere dürfen keine Fehler machen, sonst sind sie Versager. Das ist alles grober Unfug, denn da, wo Menschen arbeiten, passieren nun mal Fehler – auch schlimme. Wir reden dann vom menschlichen Versagen, was in Flugzeug-, Bus- und Zugunglücken tragisch enden kann und schlimme Konsequenzen hat. Wir alle machen Fehler, weil wir keine Maschinen sind. Und auch die leiden mal unter Materialermüdung oder haben ihre Soll-Bruchstellen, fallen dann aus – technisches Versagen.

Anerkennung bekomme ich nur dann, wenn mir etwas perfekt gelingt. Erst dann verdiene ich Liebe. Wer so denkt, der sollte sich eins klarmachen: Entweder liebt man Sie so, wie Sie sind, oder gar nicht. Früher oder später finden diejenigen, die Sie von vornherein nicht mögen, sowieso irgendein Haar in der Suppe.

Ich mache entweder etwas perfekt oder erst gar nicht. Dann starten Sie viele Dinge nämlich erst überhaupt nicht, weil Sie Angst davor haben zu scheitern. Sie zögern zu beginnen und trauen sich nichts mehr zu, weil Sie zuerst ans Erledigen denken. Fangen Sie doch wenigstens erst einmal an.

Perfektionisten achten besonders aufmerksam darauf, Fehler und Schwächen bei sich und anderen besonders gut zu entdecken. Misserfolge veranlassen sie dazu, sich selbst zu verurteilen und als Versager zu sehen. Sie freuen sich auch nicht sehr darüber, wenn ihnen etwas hundertprozentig gelungen ist. Sie sagen sich stattdessen, sie hätten es ja vielleicht noch besser erledigen können. So setzen sie sich selbst immer mehr unter Druck und akzeptieren auch keine

mildernden Umstände, wenn ihnen mal etwas nicht so gut gelungen ist. Dieses sehr rigide Verhalten gegen sich selbst lässt es auch nicht zu, sich auch mal was zu verzeihen.

Die langfristigen negativen Folgen sind, weil wir diesen Anspruch nicht erfüllen können und dies unsere menschlichen Fähigkeiten bei weitem übersteigt, dass wir unsere Selbstachtung davon abhängig machen.

Dadurch haben wir ein Problem. Denn wir riskieren

- uns minderwertig zu fühlen, wenn wir Schwächen zeigen oder Fehler machen
- uns für Fehler und Schwächen selbst zu verurteilen und uns dafür zu schämen
- uns starr und unflexibel zu fühlen
- Suchtmittel zu konsumieren, um eben diese negativen Gefühle, die den Misserfolg und das Versagen begleiten, zu betäuben
- unter einem wahnsinnigen Erfolgsdruck zu leiden und uns selbst zu überfordern
- uns auf Dauer psychisch und physisch erschöpft zu fühlen und Gefahr zu laufen, an Tinnitus, Schlafstörungen, Burnout, Angst- und Ess-Störungen, Zwängen oder Depressionen zu erkranken
- uns kaum noch über Erfolge freuen zu können – denn wir hätten ja vielleicht noch unsere Leistungen steigern können, wenn wir uns stärker ins Zeug gelegt hätten.

## **Perfektionismus-Auswirkungen auf den Körper**

Menschen, die immer perfekt alles erledigen wollen, bekommen das auch körperlich zu spüren. Dies führt zu einer ständigen inneren Anspannung und Unruhe. Am sichtbarsten fühlt man die muskuläre Verspannung an Nacken, Schultern und Rücken.

Jeder hat das sicher schon mal selbst bei sich erlebt. Verbissen holen Sie das letzte aus sich heraus, feilen an Konzepten, Präsentationen oder Vorträgen. Sie sind nicht zufrieden und verwerfen Ideen, versuchen es immer wieder, haben Angst vor dem Scheitern. Sie sitzen in ungesunder Haltung am Computer. Natürlich müssen sich da alle Muskeln verspannen. Was passiert? Sie bringen sich damit immer stärker völlig überflüssig in einen Stress-Zustand. Sie spüren alle die Symptome, die mit dem Stress zusammenhängen.

Perfektionismus hat auch Auswirkungen auf unsere Gefühle. Sie spüren andauernd die Angst vor Fehlern, vor Versagen – letztendlich auch sogar Angst vor dem Erfolg. Stark entwickelt sich auch Ihre Angst vor der Ablehnung durch andere Menschen. Sie sind sogar deprimiert und frustriert, wenn Sie nicht das Optimum Ihres Arbeitsergebnisses erreicht haben. Sie begnügen sich nicht einfach mit normalen Ergebnissen. Sie sind nie zufrieden und ärgern sich maßlos über eigene Fehler und Unvollkommenheiten.

Perfektionismus beeinflusst auch unser Verhalten. So tun sich Perfektionisten sogar schwer, eine Arbeit zu beenden, weil sie aus ihrer Sicht nie hundertprozentig sein könnte. Ja und manchmal zögern sie auch, neue Aufgaben anzupacken und größere Herausforderungen anzunehmen. Sie haben einfach Angst davor, sich fehlerhaft anzustellen oder etwas falsch zu machen. Beim geringsten Fehler oder bei einer Unsicherheit brechen Sie die Aufgaben ab, anstelle es anders und besser zu versuchen. Sie geben dann schnell auf. Perfektionisten



gehen sogar so weit, gegenüber anderen zu verheimlichen, dass sie ein bestimmtes Ziel anstreben. Denn scheitern sie, dann weiß es wenigstens keiner. Sie schrecken auch davor zurück, sich Ziele zu setzen, weil Sie sich dann eben auch mögliche Enttäuschungen ersparen wollen.

## **Gibt es persönliche Anlagen und wie trickse ich die aus?**

Natürlich gibt es die. Man könnte auch von ungünstigen Erbfaktoren reden, wenn die Eltern Pedanten waren und von ihren Kindern erwarteten, immer schön ordentlich zu sein. Bestrafungen gab es regelmäßig für zerknitterte Hemden und unsortierte Tornister. Waren die Hausaufgaben mit Tintenflecken versehen, na dann gab´s aber was zu hören. Man musste ständig funktionieren und immer perfekt sein. Die Kinder hatten keine Chance zu entkommen. Zuwendung durfte nur gegen Leistung erwarten Und dann sind da noch persönliche Charaktereigenschaften, die wir selbst im Laufe unseres Lebens entwickeln. Irgendwann realisieren wir, dass man nur gute Leistungen erbringt, wenn wir gut sortiert sind und ein Konzept sowie Disziplin entwickeln. Bestimmte Studienfächer beispielsweise verlangen klare Strukturen, sonst kann man sie nicht erfolgreich abschließen. Präzision und Sorgfalt wird zum Beispiel von Verwaltungsrichtern verlangt. Man mag sie als Korinthen-Kacker oder Erbsenzähler bezeichnen, aber Fehler in diesem Beruf haben enorme Konsequenzen – so auch bei millimetergenauen Arbeiten im Flugzeug- und Reaktorbau.

Manchmal können wir selbst nicht gegen unser eigenes Unterbewusstsein an, das uns ständig zuflüstert: Sei ordentlicher, putz die Schuhe, räume dein Zimmer auf, wasch dich, erledige deine Aufgaben besser und so weiter. Wir folgen ja unserer inneren Stimme, aber zwanghaft. Es ist wie der Instinkt bei Hunden, die nach Fressen und Wasser suchen oder wie bei Löwen, die andere Tiere reißen, um ihren Nachwuchs zu ernähren. Dieses Unterbewusstsein hat sich im Laufe der Zeit entwickelt und manifestiert. Es ist nur schwer wieder umzuprogrammieren – nur durch eine Art Eigen-Gehirnwäsche, der so genannten Auto-Suggestion. Man kann sein Unterbewusstsein auch

austricksen, aber das ist recht schwierig und es lohnt sich. Dazu muss man mit positiven Formeln dagegen halten, etwa so: „Ich bin auch glücklich ohne Perfektion“ – „Es muss nicht alles immer perfekt sein“ – „Ich freue mich, wenn mir etwas gelungen ist“ – „Es reichen auch siebzig Prozent“ – „Mir ist es wichtiger, zufrieden zu leben“ und so weiter. Sie sollten sich solche Sätze so lange innerlich eintrichtern, bis Ihr Unterbewusstsein sie anstelle der alten, negativen und belastenden perfektionistischen Formeln übernimmt. Beim Ansatz von Verlangen nach Perfektion springt Ihr neues Unterbewusstsein Ihnen zur Seite und hält dagegen, lenkt Sie ab von allzu starkem Perfektionismus. Bleiben Sie locker, stapeln Sie tiefer, leben Sie glücklicher. Lassen Sie Ihr Unterbewusstsein nicht mehr in die Perfektionismus-Falle abdriften. Tricksen Sie Ihren inneren Schweinehund einfach aus. Schlagen Sie ihm gekonnt ein Schnippchen.

## **Mach dich locker, Baby!**

Wir haben bereits festgestellt, dass perfektionistisches Handeln uns verkrampft. Alle Muskeln spannen sich an, wir geraten in eine ungünstige Lage, so dass wir rein physisch Schmerzen verspüren. Wir mögen vielleicht psychisch völlig ok sein und einen erstklassigen Vortrag halten – aber um welchen Preis? Sie sind sehr erfolgreich und bekommen viel Applaus, doch Sie legen sich danach erst einmal hin, um Ihre Schmerzen zu kurieren. Dazu steigert die Verkrampfung auch noch Ihre Panik, denn Rückenschmerzen haben es so an sich, in die Brust auszustrahlen. Dort verursachen sie unter anderem Schmerzen in der Herzgegend. Wir glauben, einem Herzinfarkt nahe zu sein, es sind aber nur die Rückenschmerzen.

Deshalb ist es auch so wichtig, sich immer schön locker zu machen. Das passiert am besten mit simplen Entspannungs-Techniken wie der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen. Das Prinzip beruht auf Anspannung und Entspannung. Man spannt dabei immer einzelne Muskeln extrem feste für etwa fünf Sekunden lang an und lässt dann wieder los, entspannt sie. Am einfachsten ist es, die Hände zu Fäusten zu ballen oder die Stirn in Falten zu legen oder die Fußzehen in den Boden zu krallen. Suchen Sie sich dafür einen ruhigen Ort, wo Sie ungestört Ihre Übungen etwa zehn Minuten lang ausführen können. Am besten schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren sich ganz auf Ihren Körper. Sie müssen beim Loslassen den Energiefluss spüren, der bei jeder Entspannung fließt. Natürlich können Sie auch intensivere Methoden für nachhaltige Gelassenheit wie Yoga oder Autogenes Training anwenden. Die Jacobsen-Methode ist eine Art Notfall-Anwendung, um ganz schnell wieder runterzukommen. Alles andere sind eher langfristige Trainings, die Sie generell ruhiger stellen sollen und eine gewisse Coolness bei Ihnen etablieren. Wenn Sie nämlich

insgesamt lockerer sind, dann drängt das auch Ihren Perfektionismus automatisch zurück. Der hat dann nicht mehr den großen Stellenwert und Einfluss in Ihrem Leben.

## Wie kommen Sie aus der Perfektionismus-Falle?

Natürlich versucht ein Perfektionist auch seine Perfektion perfektionistisch, penibel und akribisch zu bekämpfen, um die überwinden zu lernen. Darin liegt die Krux. Wenn Sie nämlich so vorgehen, tappen Sie gleich wieder in eine Falle und gehen nämlich Ihrem Ehrgeiz auf den Leim. Und gleich noch eins: Perfektionisten sehen nämlich Gleichgültigkeit und Nachlässigkeit als eine Alternative zu ihrem perfektionistischen Verhalten. Doch das allein ist es eben doch nicht. Darum geht es nämlich auf gar keinen Fall. Stattdessen geht es um die freie Entscheidung und um die Flexibilität, eben in jeder Situation bewusst zu entscheiden, wie viel an Einsatz man aufbringen will und wann es einem genug ist und aufhört. Deshalb raten Fachleute auch, ruhig seine hohen Ansprüche zu behalten und sein Bestes zu geben.

Denn Mittelmaß gibt es ja sowieso schon genug. Und machen Sie sich auch immer klar, dass herausragende Leistungen nur von Menschen erbracht werden, die hohe Ansprüche sowie Ehrgeiz haben. Worum geht es dann beim Streben nach Perfektion und damit zu leben und richtig umzugehen? Trotz hoher Ansprüche muss man die Fähigkeit behalten, mit seinen Fehlern zu leben und Niederlagen einzustecken, Unvollkommenheiten zu akzeptieren. Sehen Sie sich nicht als Versager, wenn Sie etwas nicht hundertprozentig hinbekommen haben. Deshalb ist auch alles das, was hier in diesem Ratgeber empfohlen wird, nicht perfekt – es wird es auch nie sein, weil sich auch der Perfektionismus, das Streben danach und wie man damit richtig balancieren muss in einem ständigen Fluss befindet, in einer Fortbewegung, Entwicklung. Wir können alle zusammen nur daran arbeiten, die Lehren daraus, die Tipps und Tricks immer wieder zu optimieren. Aber gehen Sie einfach mit dem Gedanken an das Problem ran, dass Sie es selbst immer noch

besser machen dürfen und können. Es hilft Ihnen dabei ungemein der Gedanke: Das Unvollkommene und das Unfertige ist gar kein Mangel – im Gegenteil: Es birgt neue Möglichkeiten und ungeahnte Chancen in sich. Salvador Dali, der berühmte spanische Maler, hilft Ihnen dabei: „Habe keine Angst vor der Perfektion, denn Du wirst sie nie erreichen!“

Wenn Sie Ihren Perfektionismus ablegen wollen, dann ziehen Sie Bilanz, und das möglichst schriftlich: Wann streben Sie nach Perfektion, bei welchen Tätigkeiten besonders – im Berufs- wie im Privatleben? Was meiden Sie dabei und was tun Sie besonders intensiv?

Jetzt denken Sie mal ganz genau nach – welchen Gewinn und welchen Verlust haben Sie, wenn Sie besonders perfektionistisch sind? Sie haben jetzt ein Blatt Papier vor sich und ziehen in der Mitte einen Strich von oben nach Unten. Zwei Spalten haben Sie nun, in denen Sie links Punkte für den Gewinn notieren und rechts Argumente für den Verlust – links der positiven Auswirkungen, rechts die negativen Seiten Ihres perfektionistischen Handelns. Nun ziehen Sie mal Bilanz: Überwiegen die Vorteile oder die Nachteile? Dabei sollte auch die Frage von Interesse sein, ob eventuelle die Nachteile wie Kopf-, Nacken- und Rückschmerzen, Stress und Druck die Vorteile überhaupt wieder wettmachen? Ist es das wirklich wert? Oder kommen Sie nicht eh am Ende doch darauf, dass weniger Perfektionismus doch ein angenehmeres, glücklicheres Leben bedeutet?

Jetzt suchen Sie nach Gründen für Ihr ständiges Streben nach Perfektion. Was würde denn schon passieren, wenn Sie mal eine Aufgabe weniger perfekt erledigen würden? Wovor haben Sie denn eigentlich Angst? Kann es vielleicht die Angst vor dem Verlust von Anerkennung, Bestätigung, Applaus sein, was Ihnen andere dann versagen würden? Oder reflektieren Sie mehr auf die Erwartungen, die man vermeintlich in Sie setzt und denen Sie dann nicht gerecht werden können? Sie haben Bammel davor, dem Druck nicht standzuhalten. Sie

streben also immer nach Perfektion, weil Sie Angst davor haben, von anderen abgelehnt zu werden, wenn sie es nicht perfekt schaffen. Dazu kommen noch Scham, Schuldgefühle und dann auch Selbstablehnung der eigenen Person.

Jetzt überlegen Sie doch mal, wie Sie eigentlich handeln und denken müssten, um endlich wieder lockerer und glücklicher zu werden und mit Ihren Alltagsanforderungen umzugehen. Sie tun sich schwer, eine neue Sichtweise zu finden? Kein Problem. Jetzt kommt Ihre beste Freundin/Ihr bester Freund ins Spiel. Hören Sie sich doch mal bei Freunden um, das könnte Ihnen gewaltig auf die Sprünge helfen. Natürlich brauchen Sie jetzt solche Typen, die selbst lockerer mit Aufgaben und Anforderungen in ihrem jeweiligen Leben umgehen. Sie fühlen sich deshalb beileibe nicht als Versager oder Mittelmaß. Wie denken denn diese Freunde überhaupt? Sie sollten dabei folgende Gedanken pflegen: Ein einziger Fehler stellt nicht meine ganzen Erfolge in Frage. Ich darf auch mal einen Fehler machen oder eine Aufgabe mal nicht hundertprozentig gut erledigen – solange ich niemanden in Lebensgefahr bringe. Ein Fehler ist eine gute Chance, es besser zu machen und dazuzulernen. Fehler sind gut, denn sonst wüsste man nicht, wie sich Verlieren überhaupt anfühlt. Nur durch Fehler lernen wir und werden selbst immer besser. Und da wo Menschen schaffen, passieren nun mal Fehler – das ist allzu menschlich. Und im Übrigen kann man auch ganz gut Erfolg haben, wenn man nicht immer alles perfekt macht.

Ein ganz wichtiger Punkt ist es, neue Aufgaben, Tätigkeiten und Hobbys zu finden, bei denen nicht immer alles perfekt sein muss. Darauf sollte es ausnahmsweise dann mal nicht ankommen. Überlegen Sie doch: Bei welchen privaten oder beruflichen Tätigkeiten hätte es fast keine negativen Auswirkungen, wenn Sie die weniger sorgfältig und fehlerhaft, nicht sofort oder gar nicht erledigen würden? Jetzt



entdecken Sie mal welche und schreiben Sie sie auf. Es könnte zum Beispiel sein, den Rasen mal nicht so akkurat zu mähen und die Kanten nicht mit der Schere in Bauchlage zu begradigen. Na und, dann sieht´s halt mal nicht so wie ein englisches Grün aus. Auch die Wohnung muss nicht täglich gründlich gesaugt und nass geputzt werden – und trotzdem lebt es sich gut darin. Es reichen die oberflächliche Instandhaltung unter der Woche und der intensivere Putz am Samstag. Beim Essenkochen muss nicht täglich das perfekte Fünf-Gänge-Menü auf den Tisch, Eintopf einmal in der Woche genügt auch. Ihre Kinder müssen nicht jeden Tag mit Taxi Mama perfekt zur Schule gebracht werden – radeln oder laufen Sie stattdessen mal. Schonen Sie öfter Ihre Augen und hängen nicht ständig vor dem Bildschirm im Internet rum. Nachrichten können Sie sich auch am Radio anhören und ein Spaziergang zur Abwechslung ist doch viel gesünder. Sie müssen auch nicht immer über alles in der Welt Bescheid wissen, 90 Prozent davon raubt Ihnen sowieso nur die Zeit und ist unnütz. Ob beim Wäschewaschen, Flurreinigen, Autoputzen oder in der Kinderbetreuung, es muss nicht immer alles hundertprozentig sein. Ein Trip kann auch mal völlig spontan erfolgen, das sind übrigens die besten Ausflüge. Man weiß nicht, was passiert, alles ist Überraschung. Denken Sie nur mal daran, wenn Sie einen Vortrag minutiös planen, wie aufgeregt und nervös Sie da im Vorfeld sind. Werden Sie aber plötzlich in eine Klasse mit zehn ausgewachsenen Fachleuten geschmissen und sollten da spontan einen Drei-Stunden-Vortrag über Interview-Techniken halten, ja das wird spannend. Was meinen Sie, was Sie da alles aus sich herauskramen und wie Sie sich in diesen Vortrag mit vollem Körpereinsatz hineinsteigern? Das wird Ihre beste Lehrstunde aller Zeiten.

Lernen Sie, in Ihrem Alltag anders mit solchen Dingen des täglichen Bedarfs umzugehen. Am Anfang werden Sie vielleicht ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn Sie weniger sorgfältig mit manchen

Tätigkeiten umgehen. Und Sie könnten sich sogar dafür verfluchen, weil Sie einfach glauben, dass es nicht richtig ist, lockerer und entspannter seine Aufgaben zu handhaben, also nachlässiger zu werden. Aber seien Sie ganz sicher: Mit zunehmender Routine verschwindet dieses unguete Gefühl in Ihnen wieder. Und machen Sie sich doch bitte ein klar: Nicht jeder Mensch hat das hohe Anspruchsdenken und Wissen wie Sie. Ihre Erwartungshaltung ist einfach nur überzogen. Machen Sie zu Beginn einen kleinen Test: Versuchen Sie durch geschickte Frage oder Bemerkungen aus den Leuten, mit denen Sie es zu tun haben, heraus zu kitzeln, wie deren Wissenstand ist, dann können Sie in der Regel viel tiefer stapeln und weniger perfektionistisch an Ihre Aufgaben herangehen. Zudem werden die Anderen sich auch damit zufrieden geben, wenn Ihre Leistungen in deren Augen nicht perfekt waren. Selbst, wenn andere an Ihnen Kritik üben würden – mal ehrlich: Könnten Sie damit nicht auch leben? Gehen Sie mal davon aus, dass es immer und überall Berufs-Nörgler gibt. Und die finden genau auch das Haar in der Suppe. Lernen Sie damit zu leben und sagen Sie sich, viel wichtiger ist der Inhalt als ein kleiner Rechtschreibfehler. Wenn der verstanden wird, habe ich doch erreicht, was ich wollte.

Ganz wichtig ist es, dass Sie sich jetzt erst einmal selbst annehmen. Erkennen Sie sich selbst so an, wie Sie jetzt gerade sind. Führen Sie konstruktive Selbstgespräche und lassen Sie auch Kritik an sich selbst zu. Wir alle haben den kleinen inneren Kritiker in uns, der uns gerne mal herunterzieht und immer alles schlechtredet. Der Unterschied zum Perfektionisten ist jedoch, dass der innere Kritiker ihn beherrscht und das Sagen hat. Er kritisiert ununterbrochen. Deswegen sind ja auch die konstruktiven Selbstgespräche so wichtig, um damit klarzukommen. Dazu müssen Sie Ihr Selbstwertgefühl zunächst stärken. Gehen Sie mit starkem Selbstbewusstsein an ein Leben nach der Perfektion heran. Es wird – zugegeben – die höchste Herausforderung in Ihrem Leben

werden – und die wichtigste Aufgabe, die Sie aber nicht hundertprozentig werden lösen können. Sie müssen sich selbst für gut genug befinden, müssen quasi in den Spiegel schauen und zu sich selbst sagen: Ja, das bin ich und das ist auch gut so. Stehen Sie mit Haut und Haaren zu sich selbst. Halten Sie sich für liebenswert. Entdecken Sie gute Eigenschaften und schönes Aussehen an sich selbst. Solange Sie daran denken, immer fehlerlos sein zu müssen und immer das Optimum aus sich herausholen zu wollen, solange klammern Sie sich an Ihren Perfektionismus fest und stellen überzogene Anforderungen an sich selbst. Ja, weil Sie eben glauben, Ihr Selbstwertgefühl nicht gefährden zu wollen, was völliger Irrglaube ist. Werden Sie sich darüber im Klaren, dass Fehler zu machen nicht bedeutet, als Mensch fehlerhaft zu sein. Akzeptieren Sie sich voll und ganz als Person erst einmal – ganz unabhängig davon, wie gut Sie etwas erledigen – dann entziehen Sie Ihrem Perfektionismus nämlich den Nährboden. Das hier ist die Zauberformel. So starten Sie damit, Ihr perfektionistisches Streben Zug um Zug abzulegen. Danach fangen Sie nämlich an, mit Ihren Fehlern viel entspannter umzugehen, Unvollkommenheit und Kritik leichter abzuschütteln. Und nehmen Sie sich folgenden Leitspruch zu Herzen: Wir können es nie allen Recht machen! Sie dürfen nämlich ruhig nicht perfekt sein und Fehler gehören zum ganz normalen Leben dazu. Sie würden ja auch nicht dazulernen, wenn Sie keine Fehler machen würden. Rennen Sie doch nicht Ihrer Vision von einem besseren Ich immer hinterher – Sie sind doch mehr wert als die Summe Ihrer Taten und Leistungen! Sie lieben doch auch anderen Menschen so, wie sie sind mit Makeln und Fehlern, die ausnahmslos jeder hat, also billigen Sie sich das doch auch zu.

Wenn wir Perfektion von uns selbst einfordern, dann ist das eine hartnäckige Angewohnheit, die wir nicht so leicht wieder loswerden. Dabei seien Sie sich bewusst, dass jeder Schritt zählt, denn Sie wollen ja Richtung einer größeren Freiheit gehen und mehr Spontaneität in Ihr

Leben bringen. Sie haben dafür auf jeden Fall ein dickes Lob verdient, wenn Sie das schon mal geschafft haben, auch wenn Sie nicht ganz perfekt waren. Nehmen Sie nur einmal folgendes Beispiel: Sie als Perfektionist finden nun einen Partner, der eher ein unordentlicher Typ ist. Wollen Sie dem ewig die Sachen hinterher tragen, ihn gar zu mehr Ordentlichkeit erziehen? Das klappt nicht und führt zu dauerndem Stress. Was ist also der Königsweg aus dem Dilemma? Sie reduzieren Ihre Ansprüche und nehmen es mit der Zeit hin, dass die Wohnung eben nicht so aufgeräumt aussieht. Und dann, wenn es ganz schlimm zu werden droht, dass man über Schuhe, Hemden und Aktentaschen stolpert, heißt es doch: Hey Menne, jetzt räumen wir aber mal gemeinsam auf. Legen Sie ihm ruhig seinen Stapel vor die Füße. Auch wenn Ihr unordentlicher Partner einfach überall – im Bad, im Schlafzimmer, in der Küche, im Wohnzimmer – seine Sachen liegen lässt, packen Sie in seine Ecke oder in sein Bett. Irgendwann kommt er schon darauf, dass eine gewisse Ordnung sein muss. Aber machen Sie um Gottes Willen nicht den Fehler, seinen Krempel ständig akkurat aufzuräumen, zu falten und in die Schränke wieder einzusortieren. Das will er ja nur, wie er weiß, dass Sie Perfektionistin sind. Manche Menschen fühlen sich ja in ihrer so genannten kreativen Unordnung wohl und finden auch immer alles, was sie gerade suchen oder brauchen. Ehrgeizig zu sein ist durchaus in Ordnung. Es schadet Ihnen nur, wenn Sie Ihre Selbstachtung und Ihr Selbstwertgefühl von Ihrer Leistung und dem Ergebnis abhängig machen.

Fahren Sie doch endlich mal Ihre überzogenen Ansprüche zurück. Sie setzen sich nur selbst unter Druck, wenn Sie die Messlatte permanent zu hoch legen. Haben Sie überhaupt ein Vorbild aus dem realen Leben oder sind Ihre Ansprüche und Erwartungen einfach nur aus der Luft gegriffen, weil Sie immer nur perfekt sein wollen? Wen kennen Sie eigentlich aus Ihrem Umfeld, der Ihren Ansprüchen von Perfektionismus genügt? Seien wir doch mal ehrlich: Wir konstruieren

uns irgendwelche Helden, die mit der Realität nur wenig zu tun haben. Oder wir kopieren unrealistische Filmstars. Nehmen Sie nur den von den Medien propagierten Figuren-Wahn oder die superschlanken Models auf dem Laufsteg. Überlegen Sie doch mal: Wie viele Freunde aus Ihrem Bekanntenkreis haben wirklich eine perfekte Figur – na fällt Ihnen da was ein? Und jetzt setzen wir noch eins drauf: Wie viele Leute mit perfekter Figur, einem Traumpartner, Glück im Leben und Erfolg im Job, reich und zufrieden kennen Sie denn nun wirklich? Finden Sie überhaupt jemanden? Sie haben also gar keinen Grund, sich schlecht zu fühlen, wenn Sie mal Fehler machen und eben nicht akribisch perfekt sind. Es ist nahezu unmöglich, Ihre überhöhten Ansprüche dauerhaft erfüllen zu können.

Es wird Sie im Übrigen sehr viel Kraft kosten, immer irgendeinem Phantom-Ideal nachzujagen. Menschliche Perfektion gibt es eben nicht. Wir haben unsere Grenzen, unser Tag hat nur 24 Stunden. Haushalten Sie besser mit Ihren Ressourcen und setzen Sie stattdessen sinnvolle Prioritäten. Fragen Sie sich doch einfach mal, wie Ihr Leben denn wäre, wenn Sie von Ihren hohen Ansprüchen mal runterkommen und solide, realistische Ziele festlegen? Und noch eins: Wer ständig nach dem perfekten Aussehen strebt, sollte sich mal fragen, was das denn eigentlich ausmacht? Sind Sie weniger liebenswert mit Hakennase oder Pickeln im Gesicht? Was sagt das denn über Ihre Fähigkeiten aus? Wer Sie so nicht mag, wie Sie nun mal sind, der wird früher oder später sowieso an Ihnen etwas auszusetzen haben, weshalb er/sie sich von Ihnen abwendet und Sie ablehnt. An Ihrer Größe oder Form, Haaren oder Augen können Sie nichts ändern, das hat Ihnen die Natur mitgegeben. Verbiegen Sie sich deshalb nicht, nur um anderen zu gefallen. Bleiben Sie immer authentisch.

Wie wir oben schon gelesen haben, erzielen Perfektionisten zwar hervorragende Ergebnisse – aber um welchen Preis? Sie wenden

unverhältnismäßig viel Kraft auf und verschwenden dabei ihre ganze Energie, anstatt sie viel effizienter zu portionieren. Perfektionisten arbeiten in der Regel lieber noch eine weitere Nacht durch, um dann die letzten fünf Prozent noch aus sich rauszuholen und ein erstklassiges Ergebnis abzuliefern, anstatt eine aus ihrer Sicht unvollkommene Arbeit abzuliefern. Doch jeder weiß, mit weniger Kraftaufwand erzielt man nahezu ähnlich gute Ergebnisse. Die Wissenschaft kennt das unter dem so genannten Pareto-Prinzip oder Pareto-Effekt, der 80-zu-20-Regel (nach Vilfredo Pareto, 1848 bis 1923). Danach werden 80 Prozent der Ergebnisse mit 20 Prozent des Gesamtaufwands erreicht werden – und für die restlichen 20 Prozent wenden wir dann 80 Prozent unserer Kraft auf, was völlig ineffizient ist. Viele Aufgaben lassen sich also mit einem Mitteleinsatz von nur zwanzig Prozent erledigen.

80 Prozent aller Probleme werden damit gelöst. Ganz abgesehen davon ist der Wille, hundert Prozent abzuliefern, auf Dauer gar nicht gesund. Denn Perfektionisten sind wie Workaholics, die sich nur wenige Pausen gönnen. Die Erschöpfung lässt nicht lange auf sich warten. „So gut wie nötig“ sollten Ihr neues Motto und die eigentliche Herausforderung sein. Schaffen Sie es doch einfach, mit weniger Einsatz gleich gute Resultate zu erzielen. Und Sie sollten sich die Frage beantworten, was die zwanzig in Ihrem Leben sein könnten, die für achtzig Prozent Ihres Erfolges stehen? Und das in allen Bereichen, im Beruf, in der Beziehung, in der Freizeit und so weiter. Dann finden Sie auch heraus, für welche Erfolge Sie die meiste Energie aufwenden müssen.

Haben Sie vielleicht den richtigen Maßstab verloren? Hat Ihr Idealbild von einem perfekten Menschen überhaupt ein reales Vorbild? Gibt es vielleicht eine solche Person in Ihrem Bekanntenkreis, der Sie nacheifern wollen? Überlegen Sie doch erst einmal, was alles zu dem perfekten Leben dieses Menschen gehört. Entspricht das alles wirklich der Realität oder ist es nur eine Fassade? Manche Menschen sind ja wie

die Hollywood-Schauspieler und machen einem etwas vor, so auch ein perfektes Leben vielleicht. Ihr reales Vorbild im wirklichen Leben sollte von Ihnen den Maximalwert in Perfektionismus von zehn Punkten auf einer Skala von null bis zehn Zählern erhalten.

Die Zehn bekommt beispielsweise der oder die, welche(r) finanziell unabhängig und wohlhabend ist, eine glückliche Familie hat sowie einen tollen Beruf. Ganz gut ist es, einmal den totalen Gegenentwurf zu diesem Ideal dagegen zu halten – eine Person zu finden, die null Punkte auf Ihrer Skala bekommt: vollkommen zerrüttete Familienverhältnisse, arbeitslos, kein Geld, Schulden, nichts zu essen, krank und so weiter. Schreiben Sie mal all die Punkte auf. Was müssen Sie also erreichen, um auf der Perfektionismus-Skala acht Punkte zu bekommen? Dann bestimmen Sie mal selbst Ihren aktuellen Punktestand, den Sie im Augenblick einnehmen. Das zeigt Ihnen auf, ab sofort effizient vorzugehen und nicht mehr so perfektionistisch. Begnügen Sie sich damit, die 80 Prozent zu erreichen – und damit die acht Punkte auf Ihrer Skala zu schaffen. An dieser ausreichenden und guten Messlatte sollten Sie sich künftig orientieren. Fragen Sie sich bitte auch, was denn passieren würde, wenn Sie sich nicht mehr so sehr an Idealvorstellungen und Perfektionismus-Vorbildern orientieren würden – stattdessen mehr an Ihren eigenen Bedürfnissen?

Unser Leben ist überhaupt nicht planbar, deshalb ist auch der Versuch, das volle Potenzial des Lebens ausschöpfen zu wollen, unrealistisch. Wichtig ist es jedoch, dass Sie Ziele haben. Doch erwarten Sie bitte nicht, diese auch eins zu eins umsetzen zu können. Nehmen Sie sich ruhig bestimmte Dinge vor und planen Sie deren Umsetzung. Wäre es nicht auch langweilig, wenn alles so ablaufen würde, wie wir es planen? Sie würden doch über kurz oder lang zum Kontroll-Fetischisten, wenn wirklich alles so lief, wie Sie es planen und es Ihnen dann auch noch gelänge.

Außerdem würden Sie Ihre Flexibilität, Lockerheit und Coolness verlieren – und die Offenheit für neue Chancen, die das Leben bietet. Auch hier gilt: Lernen Sie das gesunde Mittelmaß. Ihre Ziele und Pläne sind sehr wichtig. Wir wissen doch: Große Ziele erreichen wir nur in kleinen, überschaubaren und machbaren Schritten. Nehmen Sie sich nicht auf einmal zu viel vor. Konzentrieren Sie sich immer auf den nächsten Schritt und nicht gleich auf das Endziel. Hecheln Sie nicht einer Illusion hinterher, die es in Wirklichkeit gar nicht gibt. Ein perfektes Leben nach Drehbuch gibt's halt nicht. Pläne ja, aber offen auch für Wege dazwischen, wie sie Ihnen das Leben bietet. Denken Sie nicht in Schwarz-Weiß-Kategorien, in Ja oder Nein. Es gibt auch Interessantes dazwischen. Da Kontrolle der Tod jeder Lebendigkeit und Spontanität ist, fragen Sie sich doch mal, wie Sie sich fühlen würden, wenn Sie nur zehn Prozent Ihrer Kontrolle mal aufgeben würden?

Erkennen Sie Erfolge bewusst an, auch wenn sie noch so klein sein mögen. Dazu müssen Sie sie aber auch erst einmal wahrzunehmen lernen. Genießen Sie die vielen kleinen Schritte hin zum großen Erfolg. Es geht nämlich darum, dass Sie bereit sind, auch Ihre eigene Leistung anzuerkennen. Das können Sie mal üben. Werfen Sie dazu einen nicht ganz so kritischen Blick auf sich selbst und beantworten sich selbst möglichst schriftlich folgende Fragen:

### **Punkt A:**

Was habe ich alles tun müssen, um dies oder jenes erreichen zu können? Sie sollten hier jeden einzelnen Schritt auf dem langen Weg zum endgültigen Erfolg aufschreiben. Achten Sie darauf, möglichst viele Verben zu benutzen, also die so genannten Tu-Wörter, damit sie auch aufzeigen, dass Sie etwas getan haben und wie viel Sie getan haben. Beispiel: Ich musste regelmäßig



zweimal in der Woche trainieren – statt regelmäßiges Training zweimal die Woche. Beispiel: René ist mit seinem Team Meister geworden. Was musste er dafür tun? Antwort: René musste zehn Monate lang Woche für Woche zweimal hart trainieren. Er opferte seine Wochenenden für die Meisterschaftsspiele. Er musste sich auch zurücknehmen und in die Mannschaft einfügen, wenn er mal nicht spielen durfte. René war auch manchmal verletzt und hatte Schmerzen über Tage.

**Punkt B:**

Hätte das jede andere oder jeder andere genauso hinbekommen wie ich?

**Punkt C:**

Wo war ich vor zwei Jahren in Bezug auf mein Ziel? Antwort: Da bin ich gerade erst zur Mannschaft gestoßen und musste ganz von vorne anfangen, mich integrieren. Wir spielten auch echt schlecht und stemmten uns gerade gegen den Abstieg.

**Punkt D:**

Hätte das jeder andere Spieler auch so gut hinbekommen? Antwort: Auf gar keinen Fall, denn das war sehr anstrengend und die Durchhaltekraft und Disziplin hat nicht jeder. Viele hätten früher oder später das Handtuch geworfen. Sie wären auch nicht bereit gewesen, auf die Treffen mit ihren Freunden und Freundinnen am Wochenende zu verzichten. Haben Sie nach der Beantwortung aller Fragen für sich persönlich das Gefühl, etwas

Tolles geleistet zu haben, dann dürfen Sie sich auch mal gerne selbst auf die Schultern klopfen. Genießen Sie das Erreichte ausgiebig und gönnen Sie sich eine Belohnung für Ihre Leistung, die Ihnen dann auch so richtig Entspannung bringen sollte. So füllen Sie Ihre Kraftreserven nach dem erreichten Ziel wieder auf.

Gehen Sie mal Ihre Aufgaben nach dem Prinzip „Spontan statt Planung“ an. Pläne bedeuten ja immer Stress. Sie basteln an einem Konzept, erarbeiten einen Zeit- und Sach-Plan, gehen mit Aufregung an Ihre Aufgabe heran, haben Lampenfieber, Herzrasen und erhöhten Blutdruck, glühen quasi vor wie ein Diesel-Auto, das Sie erst mal vor dem Starten vorheizen müssen. Wenn Sie in dieser Weise an die Erledigung Ihrer Arbeit rangehen und alles minutiös planen, dann bibbern Sie vor innerer Aufregung. Wie wäre es denn mal völlig andersrum. Sie bereiten rein gar nichts vor und gehen spontan an Ihre Arbeit. Sie wissen doch am besten, was Sie können und wo Sie gut sind. Also was soll schon passieren? Sie sind Fachmann auf Ihrem Gebiet und packen es einfach mal an. Das wird weniger stressig und vielleicht sogar viel besser, weil Sie nichts geplant haben, sondern aus dem Stegreif Ihre Aufgaben erledigen – so wie es kommt und passiert.

Sie sind weniger verkrampft, viel lockerer und gelöster. Man wird Ihnen hinterher bescheinigen: Das lief aber extrem gut! Sie haben nämlich einfach gar keine Zeit für Aufregung und Nervenflattern, weil Sie spontan ran müssen und Ihren Mann oder Ihre Frau stehen müssen. Sie wollen doch nicht etwa kneifen? Also müssen Sie funktionieren und haben keine große Vorbereitung. Es wird Ihnen schon das Richtige einfallen und Sie werden garantiert einen tollen Vortrag, eine hervorragende Unterrichtsstunde, eine gelungene Präsentation oder was auch immer hinlegen. Planung muss also nicht immer sein, sie macht uns doch so nervös. Verzichten Sie auf Perfektionismus, in der

Spontanität liegt ganz viel Kreativität. Und da kommen einem die besten Einfälle. Und noch eins ist wichtig: Man wird so engagiert und dadurch auch überzeugend, dass man seine Mitmenschen auf seine Seite zieht, deren volle Aufmerksamkeit bekommt und sie enorm begeistert. So bleibt doch am meisten von dem hängen, was man ihnen vermitteln will.

Sie müssen die Gelassenheit wieder neu lernen. Denn dann dürfen Sie auch mal wieder ruhig die Fünf gerade sein lassen. Denn wenn Sie gelassen sind, dann sind Sie sich und anderen gegenüber viel toleranter. Sie nehmen vor allem nicht alles so bierernst. Denn in den allermeisten Fällen gehen die Dinge auch ganz gut voran, ohne dass Sie sich vorher immer den großen Stress machen und vor lauter Sorgen nicht mehr weiterkommen. Vertrauen Sie darauf, dass alles gut wird, auch wenn nicht alles exakt nach Ihrem Plan läuft. Und wie bitte schön soll das alles gehen? Sie können Gelassenheit auch üben, indem Sie pro Woche einfach mal einen so genannten „Schlabber-Tag“ einführen, an dem Sie einfach alles einmal so gehen lassen wie es gerade kommt. Sie sollten und dürfen an diesem Tag bewusst nicht perfekt sein. Schlüpfen Sie doch dann einfach mal in eine andere Rolle. Erledigen Sie alle Ihre Dinge dann mal nicht so wie sonst penibel akkurat, sondern machen es so, dass Sie vielleicht gerade noch damit leben können. Beispiel: Sie legen sich immer schon am Abend vorher die Kleidung für den Morgen zurecht, Röcke, Blusen, Hemden, Krawatte, Hose, Socken und so weiter.

Lassen Sie es doch einfach mal bleiben und ziehen sich morgens das spontan an, was Sie gerade finden und greifen. Sie nehmen sich gerade einmal eine Minute Zeit, um sich für das Outfit des Tages zu entscheiden. Selbst wenn die Krawatte nicht exakt zum Anzug passt oder die Bluse nicht zum Kostüm – was soll´s? Ziehen Sie es aber auch an, denn genau diese Entscheidung für ein bestimmtes Outfit ist heute

mal nicht so wichtig. Sie sollten auch alles, was Sie an diesem Tag tun, mal bewusst imperfekt machen und üben Sie auch, damit gelassen umzugehen. Setzen Sie auch mal bewusst diese Entscheidung in einen größeren Zusammenhang und fragen sich: Wie wichtig ist es eigentlich für mein ganzes Leben, dass ich an jedem einzelnen Tag super toll und perfekt ins Büro oder zur Arbeit gehen muss? Reicht es nicht auch, wenn ich damit ganz normal umgehe und nicht immer so akkurat erscheine? Oder sind Sie tatsächlich immer noch der Meinung, dass Ihr Wert als Person vom Äußeren abhängt oder doch nicht viel mehr von Ihren Taten und Ihrer Leistung? Fragen Sie sich auch einmal, wie sich Ihr Gefühlsleben ändern würde, wenn Sie endlich öfter mal gelassener sein könnten?

Sind Sie als perfekter Mensch ein besserer Mensch? Vielleicht fühlen Sie sich so. Ja, Sie sind erfolgreich, der Beste/die Beste. Alle Welt schaut nach Ihnen auf. Aber ist es das wirklich wert, dafür die allerletzten Kraftreserven aus sich rauszuholen? Wie fühlen Sie sich eigentlich? Ja, der Applaus gibt Ihnen zwar Recht, aber Sie liegen doch ausgepowert flach am Boden. Das Erreichte hat Sie ausgemergelt. Für den nächsten Kraftakt müssen Sie erst mal nachtanken. Und die neue Herausforderung wartet ja auch schon. Sie stehen doch ständig unter Strom. Wo bleiben denn da noch Ihre Lebensfreude, die Leichtigkeit, der Genuss, das Ausspannen, die Erholung, das Glück und die schönen Stunden Ihres Lebens? Und darum geht es doch eigentlich in unserem Dasein. Wir sollen möglichst glücklich leben und nicht angestrengt, verbrämt, das Gesicht in Furchen gelegt.

Manche Menschen handeln auch aus einer krankhaften Anerkennungs-Sucht. Sie haben entweder als Kind zu wenig davon bekommen oder sie fühlen sich als Menschen wenig attraktiv und damit benachteiligt, was Sie sich auf anderem Weg dann irgendwo holen wollen. Sie suchen Bestätigung durch perfektionistisches Handeln, das Lob anderer als

Gegenentwurf zu dem Spruch „Du bist aber schön!“ Dazu kommt ein weiteres Krankheitsbild, das des Narzissten, desjenigen, der ständig in sich selbst verliebt ist und in den Spiegel schaut „Bin ich nicht schön!“ Eine solche psychische Störung muss behandelt werden, denn sie setzt dem Narzissten reichlich zu. Er/sie ist nicht mehr in der Lage, er/sie selbst zu sein. Narzissmus in seiner ganz gefährlichen Art kann sogar zu einem echten Problem für den Betroffenen selbst, aber auch für die Mitmenschen werden. Denn Narzissten leiden unter absoluter Selbstüberschätzung. Sie fühlen sich plötzlich wie Superman und versuchen Dinge, denen sie gar nicht gewachsen sind. Sie trauen sich Sachen zu, die viel zu schwierig für sie sind und überheben sich dabei buchstäblich, ohne es zu erahnen. Etwas Ehrgeiz hat noch nie einem Boxer geschadet, aber zu viel davon kann ihn schnell und unüberlegt ausknocken.

Was tauschen Sie ein, wenn Sie weniger perfekt Ihr Leben planen? Nun gut, manches bleibt unordentlich, unvollendet, gerade einmal ausreichend. Aber was gewinnen Sie dafür? Ihr Leben wird doch stressfreier, angenehmer, glücklicher. Sie haben mehr vom Leben, gewinnen Zeit für Ihre Familie und freie Zeit für Ihre Hobbys. Sie können das machen, woran Sie Spaß und Freude haben. Merken Sie etwas? „Sie können ...“ und müssen nicht. Sie müssen sich nicht anstrengen und immer perfekt sein, die Pflicht erfüllen und Disziplin zeigen. Legen Sie Ihren inneren Zwang endlich ab. Befreien Sie sich von den Fesseln Ihres Perfektionismus. Der engt Sie doch ständig nur ein. Ist es nicht schön, mal endlich nicht immer nur funktionieren zu müssen? Sie sind frei und dürfen genießen – ohne Zwänge und Verpflichtungen. Finden Sie also die richtige Balance zwischen dem Notwendigen, was unbedingt erledigt werden muss, und dem genussvollen Leben. Ihre Kinder müssen zur Schule gebracht werden und versorgt werden, das Essen muss auf den Tisch. Aber Taxi Mama muss es ebenso wenig so sein wie täglich ein perfektes Fünf-Gänge-

Menü. Dafür dürfen Sie auch mal die Füße hochlegen, draußen in der Sonne sich den Pelz wärmen lassen und ein spannendes Buch lesen. Die richtige Mischung macht es – und zwar die zwischen Pflicht und Kür. Pflicht ruft und muss sein, Kür dürfen Sie, und das mit voller Kreativität, denn in der Kür tanken Sie Kraft für die Pflicht.

Sie leiden doch unter Ihrem perfektionistischen Wahn. Manche Menschen haben wirklich zwanghafte Wahnvorstellungen, etwa wenn sie zum Beispiel in ihrer Kindheit vergewaltigt wurden. Sie wollen sich ständig von dieser vermeintlichen Beschmutzung andauernd reinwaschen. Das muss psychotherapeutisch behandelt werden, weil es zwanghafte Störungen sind, die einen daran hindern, ein ganz normales Leben zu führen. Perfektionisten fallen in ein ähnliches Strickmuster. Sie folgen Zwängen, aus denen sie nicht so leicht rauskommen. Man muss ihnen Wege aufzeigen – in therapeutischen Gesprächen, wenn es ganz schlimm kommt und der Perfektionismus sie daran hindert, ein normales Leben zu führen.

Perfektionismus ist was für Idioten. Die Idee vom perfekten Menschen ist totaler Schwachsinn. Selbst der Papst ist nicht perfekt, auch wenn er später heiliggesprochen wird, war er das nie, weil er eben auch nur ein Mensch war. Begrabe also diese Idee, bevor sie dich begräbt. Denn wer seinen Blick zwanghaft auf das Unvollkommene richtet, der muss ja zwangsläufig depressiv werden. Denn nichts auf dieser Welt ist perfekt. Finden Sie sich mal damit ab. Perfektion gibt es weder in der Natur noch sonst wo. Es ist vielmehr eine Idee, die in Ihrem Kopf herumtaumelt. Oder gibt es etwa Richtlinien und Gesetze, die festlegen, wann etwas perfekt ist? Wann ist also etwas vollkommen – wer entscheidet so etwas? Natürlich nur Sie selber. Perfektion ist schlicht nur eine Imagination, eine Vorstellung davon, wie etwas idealerweise sein sollte. Sie kommen natürlich an dieses Bild, das Sie sich da ausgemalt haben, nie heran – egal wie lange Sie daran

herumbasteln. Sie finden nämlich als Perfektionist immer wieder Kleinigkeiten, woran Sie etwas auszusetzen haben. Wenn Sie immer alles perfekt machen wollen, dann ist es nur eine super effektive Taktik, um sich selbst das Leben kaputt zu machen. Glauben Sie auch nicht der Werbung, die uns immer einreden will, wie perfekt doch alles ist. Ihr Perfektionismus limitiert Sie doch nur. Denn wenn Sie sich nur auf das perfekte Bild beschränken, berauben Sie sich der Möglichkeit, sich durch Fehler weiterzuentwickeln und so richtig zu entfalten. Dabei wachsen Sie doch am meisten, wenn Sie Fehler machen, hinfallen und wieder aufstehen. Nur so werden Sie stark und Sie lernen, sich so zu zeigen, wie Sie sind, ohne dass Sie sich ständig verstellen müssen.

Präparieren Sie Gegenmuster. Immer wenn Sie wieder der Zwang nach einem perfekten Handeln packt, sollten Sie Werkzeuge parat haben, die Sie dagegen einsetzen können. Das kann ein spannendes Buch sein, eine Tafel Schokolade, ein abgespeicherter Film, Ihr Fahrrad oder Freunde, die Sie anrufen können. Sie müssen vorbereitet sein, denn selbst wenn Sie Ihren Perfektionismus abgelegt haben, kann der Rückfall auf Sie lauern. Wer lange Zeit so akkurat funktioniert hat, kommt schnell wieder in die gleiche schiefe Bahn. Die Rückfallquote bei Perfektionisten ist leider viel zu hoch. Deshalb brauchen Sie geeignete Instrumente, zu denen Sie rasch greifen können, wenn wieder mal ein „Anfall“ droht.

Verpassen Sie Ihrem inneren Perfektionisten einen Arschtritt. Schmeißen Sie ihn weg, lassen Sie ihn ziehen. Verabschieden Sie sich endlich von ihm. Sie brauchen ihn gar nicht, im Gegenteil: Er hindert Sie nur daran, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Unser Leben ist fehlerhaft, imperfekt, unvollständig. Ihre Fehler sind einfach nur Teil des großen Ganzen. Genau um diese Erleuchtung geht es, dass Sie auch ruhig Fehler machen und Schwäche zeigen dürfen. Deswegen sind Sie um keinen Cent schlechter als alle anderen Menschen. Denken Sie

auch nicht schlecht über sich selbst. Damit das aber auch in Ihrem Kopf „Klick“ machen kann, müssen Sie den Mut aufbringen und eben den inneren Perfektionisten ziehen lassen. Zugegeben, es ist nicht ganz einfach loszulassen.

Sie fürchten sich vor dem Mittelmaß. Ja, Sie haben Angst davor, einen Teil Ihrer Persönlichkeit zu verlieren. Sie lösen doch nur eine Illusion auf, nämlich die Illusion von Ihnen als einem perfekten Menschen, den es nie gibt. Deshalb kratzen Sie auch nicht Ihr Selbstbild vom perfekten Menschen an, wovor Sie ja Angst haben, aber das gibt's ja eben nicht. Also keine Angst! Sie verlieren nichts, sondern gewinnen nur, nämlich die reale Einsicht, dass nichts perfekt sein muss und auch nie ist. Springen Sie endlich über diese Klippe. Lassen Sie den Perfektionisten gehen und tun Sie nun Dinge, die ihm gar nicht gefallen dürften. Lassen Sie jetzt alles zu, was der Perfektionist vermeiden würde. Nur so können Sie sich befreien, indem Sie in Aktion treten und bewusst Fehler zulassen. Schießen Sie Löcher in Ihr Bild vom perfekten Menschen. Seien Sie sich dabei bewusst, dass Sie auf Widerstand stoßen – „Nein, um Gottes Willen, ich will doch keine Fehler machen und ich will doch nicht vor anderen meine Schwächen zeigen, ich bin stark und perfekt!“ Wenn dieser innere Perfektionist wieder auftaucht, dann springen Sie direkt in Aktion mit den vorher genannten Werkzeugen – tun Sie es einfach. Just fuckin' do it! Sie müssen es einfach machen, wann wenn nicht jetzt? Sie werden sich danach so viel freier und befreiter fühlen. Die Barrieren im Kopf sind die größten Zwänge. Sie haben sich selber immer den Druck aufgebaut. Das Gefühl, nicht mehr perfekt sein zu müssen, ist so wunderbar. Genießen Sie es. Leben Sie einfach nur im Einklang mit sich selbst und der Welt, es muss nicht immer alles aalglatt sein.

Akzeptieren Sie einfach Fehler – in erster Linie Ihre eigenen, aber auch die anderer. Macht Sie das wütend? Dann sagen Sie beim nächsten Mal



laut mindestens zehnmal und atmen dabei gleichmäßig und glaubt daran: „Jeder macht Fehler und das ist gar nicht so schlimm!“ Oder schreiben Sie das einfach mal auf. Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen. Denn wer sich minderwertig fühlt, denkt oft besonders kritisch und reagiert sehr schnell äußerst überempfindlich. Wer selbstbewusster wird, geht auch gleich viel gelassener durchs Leben. Dazu notieren Sie sich auf einem Zettel alle Ihre positiven Eigenschaften und Fähigkeiten, die Sie haben. Fragen Sie noch mindestens eine weitere Person darüber aus – Du, was findest du an mir positiv und was meinst du, kann ich besonders gut? Lesen Sie sich alles durch und freuen sich über Ihre positiven Eigenschaften. Ja, so toll sind Sie wirklich. Glauben Sie fest daran. Hängen Sie den Zettel ruhig an Ihren Spiegel, wo Sie ihn automatisch jeden Tag sehen. Oder tragen Sie ihn immer in Ihrer Tasche. Schauen Sie bei Bedarf – vor allem bei Selbstzweifeln – öfter mal darauf. Suchen Sie bewusst den Ausgleich, denn Dauerstress raubt uns doch nur die Gelassenheit im Alltag. Vermeiden Sie, dass Sie kurz vorm Explodieren stehen. Sie müssen solche Dinge unternehmen, die Ihnen Spaß machen und bei denen Sie entspannen können. Treiben Sie Sport, hören Sie Musik, treffen Sie Freunde, gönnen Sie sich ein Essen beim Italiener oder gehen Sie ins Kino.

Seien Sie möglichst nie allein, denn dann tritt doch schnell der Perfektionismus-Teufel wieder auf den Plan. Nehmen Sie sich eine Woche lang jeden Abend mindestens dreißig Minuten lang das vor, auf das Sie richtig Bock haben. Dieser Ausgleich nach einem langen Tag tut Ihnen so richtig gut. Finden Sie künftig so oft es geht die Zeit für diesen Ausgleich und es geht Ihnen wesentlich besser auch ohne perfekt zu sein. Ändern Sie Ihre Wahrnehmung. Wir können Dinge positiv und auch negativ sehen. Es kommt immer auf den Blickwinkel an. Gelassene Menschen neigen eher dazu, die schönen Seiten des Lebens wahrzunehmen. Gestresste Personen dagegen malen sich oft das Schlimmste aus. Ändern Sie einfach mal Ihre Betrachtungsweise.

Lernen Sie positiver zu denken. Man muss nicht alles schwarz malen. Sie ärgern sich über etwas? Dann überlegen Sie sich mindestens drei positive Aspekte dazu, die Sie aus der Situation dennoch ziehen können. So werden Sie gelassener, indem Sie Ihre Wahrnehmung bewusst mal woanders hinleiten.

Zum Schluss noch eine hilfreiche Übung für den Tages-Ausklang. Setzen Sie sich abends bequem in den Sessel oder auf die Couch. Schreiben Sie eine Liste mit all den Dingen auf, die Sie an diesem Tag nicht so erledigt haben, wie Sie das eigentlich machen wollten. Darüber haben Sie sich auch deswegen geärgert. Jetzt nehmen Sie mal ein wenig Abstand, schauen nochmal auf die Liste und realisieren jetzt, dass darauf eigentlich nichts Lebenswichtiges steht. Es macht doch gar nichts, dass Sie es nicht mehr geschafft haben, die Wäsche zu waschen, die Hemden zu bügeln, die Socken zu stopfen oder bei der ganzen Arbeit irgendeine Aufgabe nicht mehr lösen konnten. Sagen Sie sich ganz gelassen: „Morgen ist doch auch noch ein Tag und der liebe Gott hat die Welt auch nicht in einem Tag erschaffen!“ Sie haben Ihr Bestes gegeben und trotzdem einen guten Job gemacht.

## Schlusswort

Wann, wenn nicht jetzt? Sie wissen doch nun, dass er uns zum Sklaven seiner Launen macht. Wir sind in seinen Fängen eingeschlossen und nicht mehr Herr unser selbst. Er hindert uns doch nur daran, ein glückliches Leben zu führen. Ständig müssen wir für ihn schuften. Er gönnt uns keinen Genuss. Wofür leben wir eigentlich – nur für Pflicht, Arbeit und Disziplin?

Ein Grundpfeiler unseres Lebens ist doch das Glück. „Seid glücklich“, gab uns schon der liebe Gott mit auf den Weg. Ob Lebensprinzip oder Religion, vom Glück der Menschen hängen viele Dinge wie Frieden, genug zu essen, Wohlstand und ein gutes Miteinander ab.

Perfektionismus aber ist die Spaßbremse schlechthin. Sie trimmt uns auf Leistung, Arbeit, Schaffen, Anstrengung – immer mehr, nie ist es gut genug. Wir leben mit einem ständigen Stresspegel, der uns keine Zeit zum Glück mehr lässt.

Das muss schleunigst aufhören, denn sonst verpassen wir das Leben. Was ist denn schon ein zerknittertes, nicht so perfekt sitzendes Hemd gegen ein Glücksmoment? Wie viel Freude bereitet uns ein herzhaftes Lachen? Ob Sie es glauben oder nicht: Lachen macht gesund, glücklich sein verlängert unser Leben und macht wieder gesund. Es gibt eigens Lachkurse, wo Menschen wieder üben, herzhaft zu lachen. Sie gehen viel glücklicher nach Hause und stecken anderen damit an – die Welt lacht wieder mehr und lässt den alten Perfektionisten einen guten Mann sein. Genießen Sie das Leben – auch dann, wenn es nicht immer 100% perfekt läuft!