ZEIT FÜR MICH / ICH

RAUS AUS DER PERFEKTIONISMUSFALLE

Leiden Sie auch unter dem Zwang, alles perfekt machen zu wollen? Martin Klapheck zeigt Wege aus der Perfektionismusfalle.

Für den Kundentermin muss es immer eine mustergültige Präsentation sein. Am bevorstehenden Projekt „schrauben" Sie bis zur Deadline, bis jede Eventualität durchgeplant ist. Nach der Arbeit trainieren Sie für Ihr Idealgewicht, pauken mit den Kindern so lange für die Klassenarbeit, bis die Eins in greifbare Nähe gerückt ist. Und der Kuchen für den Geburtstag muss natürlich auch selbst gebacken werden. Kommt Ihnen bekannt vor?

Dieser Drang, immer das Optimum aus allem herauszuholen, immer die Beste zu sein und bloß nichts falsch zu machen, ist besonders bei Frauen weit verbereitet. Leider machen sie sich das Leben damit selbst unötig schwer. Denn die eigenen Idealvorstellungen verunsichern und überfordern nicht nur. Sie führen häufig auch dazu, dass Frauen sich scheuen, mehr Verantwortung zu übernehmen. Und nicht selten münden sie in großer Unzufriedenheit und harscher Selbstkritik. „Stolz" zu sein auf die eigene Leistung oder auf Erreichtes? Ein Fremdwort!

Gleichzeitig setzt dieser Vollkommenheitswahn auch die eigenen Kinder unter Druck. Denn so „lernen" sie, Perfektion als das Maß aller Dinge anzusehen, dass „gut" eigentlich schlecht ist und es besser ist, nichts zu tun als zu scheitern. Das äußert sich in Aussagen wie „Mir wäre das nie passiert!", „Du hast zu wenig gelernt!" oder „Streng dich mehr an!". Doch das hat fatale Konsequenzen! Wer Fehler partout vermeiden will, verlangsamt den Lernprozess, verhindert Chancen und damit auch die Aussicht auf Erfolge. Klingt einleuchtend? Seinen Perfektionsdrang abzulegen, gelassener zu werden und Mut zum Scheitern zu haben, ist aber alles andere als leicht.

SCHEITERN GEHÖRT ZUM HANDELN WIE DER RHYTHMUS ZUM BEAT

Scheitern gilt bei uns als großer Makel: Wer gescheitert ist, hat versagt. Ganz anders in den USA: Um an eine Führungsposition zu kommen, muss man in aller Regel erst einmal nachweisen, dass man schon einmal ein Unternehmen oder Projekt in den Sand gesetzt hat. Was bei uns als Manko gilt, ist dort eine Führungsqualität, ein positives Auswahlkriterium. Warum ist das so? Scheitern gehört zum Handeln wie der Rhythmus zum Beat. Denn jeder Irrtum liefert wertvolle Erkenntnisse darüber, wo genau Sie den Veränderungs-Hebel ansetzen müssen und hilft Ihnen, zu besseren Ergebnissen zu kommen. Gescheitert sind Sie nur, wenn der begangene Fehler dazu führt, gar nicht zu handeln. Nutzen Sie ihn aber, um sich klar darüber zu werden, was an Ihrer Vorgehensweise nicht optimal war und ändern Sie diese, so können Sie gar nicht mehr scheitern.

Suchen ...

JETZT NEWSLETTER BESTELLEN

E-Mail

Abonnieren

Kompetenz in Beruf und Familie
NEWSLETTER FÜR ARBEITGEBER
hochzweiblog.wordpress.COM

UNSER ANGEBOT

LOB - mehr als ein Magazin

Sie brauchen Unterstützung bei der Kommunikation Ihres familienbewussten Angebotes? Wir helfen Ihnen gerne.

Rufen Sie uns an: 06023 993081
Schreiben Sie uns: redaktion@lob-magazin.de

SEIEN SIE NICHT ZU (SELBST-)KRITISCH!

So sehr Sie sich auch bemühen: Perfektion ist ein Zustand, den Sie zwar anstreben, aber niemals wirklich erreichen können. Bestes Beispiel: das Betriebssystem Windows. Bill Gates hat sein Milliardenvermögen mit etwas gemacht, das immer nur so halbwegs funktionierte. Hätte er gewartet, bis es absolut rund läuft, würde er vermutlich heute noch daran „basteln". Google geht mit einem ähnlichen Hang zum chronischen Herumdoktern vor. Der Deutschen liebste Suchmaschine bietet Ihnen laufend Apps an, die sich erst im „Kleingedruckten" als fehlerbehaftete Beta-Versionen outen. „Bananenware" nennt sich das; sie reift erst beim Kunden aus. Dennoch ist Google mega erfolgreich.

Verstecken Sie sich nicht hinter Ihrem Perfektionismus, der sich oft als Teppich präsentiert, unter den Sie Angst und Feigheit kehren können. Definieren Sie bei Ihrem nächsten Projekt ganz klar und am besten schriftlich, ab wann Ihre Anforderungen erfüllt sind. Und wenn Sie diese erreicht haben, handeln Sie und starten Sie durch! Selbst wenn ein paar Dinge noch nicht perfekt laufen. Wie sagte Virgin-Chef Sir Richard Branson so schön: "Wenn Dir jemand eine gute Geschäftsgelegenheit anbietet, greif zu. Wie sie funktioniert kannst du später lernen!"

NÜTZLICHER VS. SCHÄDLICHER PERFEKTIONISMUS

Zugegeben: Der Wunsch nach Perfektion ist nicht per se schlecht, sondern hat auch positive Seiten. Nehmen Sie etwa den Apple-Gründer Steve Jobs: Wie ein Besessener verfolgte er die Vision vom perfekten Produkt; legte stets an sich selbst und seine Produkte höchste Ansprüche. Und mit jedem Produkt auch ein bisschen höher. Das brachte ihn auf den Olymp der Visionäre – und schnell einige hundert Millionen aufs Konto. Sie sehen den Unterschied? Seine hohe Messlatte hat ihn nie davon abgehalten, mutig und entschlossen den Schritt nach vorne zu gehen und zu handeln. Er hat sich auch nicht aufhalten lassen, wenn ein (technisches) Hindernis auftauchte.

SEIEN SIE NICHT ZU STRENG MIT SICH!

Wenn wir einen Fehler gemacht haben, sind es nicht immer nur die Anderen, die am harschesten Kritik an uns üben. Das Gefühl, versagt zu haben, nagt oft noch an uns, wenn die äußeren Vorwürfe längst verhallt sind. Lassen Sie sich nicht von Ihren Selbstvorwürfen zerfleischen! Die bremsen Sie nur aus, führen zu Unsicherheit, Unzufriedenheit und schließlich auch zu Minderwertigkeitskomplexen. Dasselbe gilt natürlich für Ihre Kinder. Vorwürfe wie „Eins Minus? Da hast du aber nicht genug gelernt!" oder „Was, du warst nur Dritter?" führen genauso wie fehlendes Lob und mangelnder Zuspruch dazu, dass Ihr Kind seine Fortschritte nicht schätzen lernt und stets unzufrieden mit sich und seinen Leistungen sein wird.

EIGENLOB STINKT NICHT!

Das gilt auch für Sie! Wann haben Sie sich das letzte Mal selbst gelobt? Besonders Frauen haben damit oft riesige Probleme. Ihr Kollege klatscht Ihnen auf die Schulter und gratuliert Ihnen zu Ihren Ergebnissen – sie fragen sich dagegen, warum Sie nicht überzeugender waren und nicht noch mehr aus der Verhandlung herausgeholt haben. Ihre Familie lobt Sie für das leckere Kartoffelsoufflé – sie dagegen finden die Konsistenz nicht optimal. Möglicherweise haben Sie jetzt die bekannte Karikatur vor Augen: Ein älterer, dicklicher, nicht sonderlich unattraktiver Mann erkennt in seinem Spiegelbild einen hüschen und sportlichen jungen Mann. Die gut aussehende, schlanke Frau daneben nimmt sich im Spiegel als dick und unattraktiv wahr. Dieses Bild „spiegelt" letztlich genau das wieder, was Karrierecoaches oder Personaler immer wieder feststellen: Frauen sind um ein vielfaches selbstkritischer, unzufriedener mit sich und zurückhaltender und bremsen sich und ihren Erfolg damit selbst nur aus. Verlassen Sie sich ruhig auf das Urteil anderer. Nehmen Sie Lob an, genießen Sie es und loben Sie sich auch selbst. Sie werden sehen: das tut gut und spornt an!

SETZEN SIE PRIORITÄTEN!

Sicher werden Sie überall Applaus für Ihre perfekt gestaltete und durchdachte PowerPoint-Präsentation ernten oder Ihren bis ins letzte Komma eingeübten Vortrag. Dafür aber fehlte es Ihnen an anderer Stelle an Zeit – für Enspannung, Hobbies oder die eigenen Kinder. Prioritäten zu setzen ist nicht immer einfach. Aber oft sind wir uns nicht einmal bewusst, wieviel Zeit wir für Dinge verschwenden, die mit viel geringerem Aufwand nicht automatisch schlechtere Ergebnisse erzielt hätten. Sie können sich nicht auf jede Eventualität vorbereiten und nicht alles auschließen. Vertrauen Sie auf Ihre Spontaneität!

Unser ausführliches Angebot finden Sie hier.

GEWINNSPIELE DES MONATS

GASTBEITRÄGE WILLKOMMEN

Sie möchten auf LOB einen Gastbeitrag veröffentlichen? Gerne! Schicken Sie uns einen fertigen Beitrag oder schreiben Sie uns und wir überlegen gemeinsam, wie wir Ihr Thema am Besten in Worte fassen können.

MEIST GELESEN

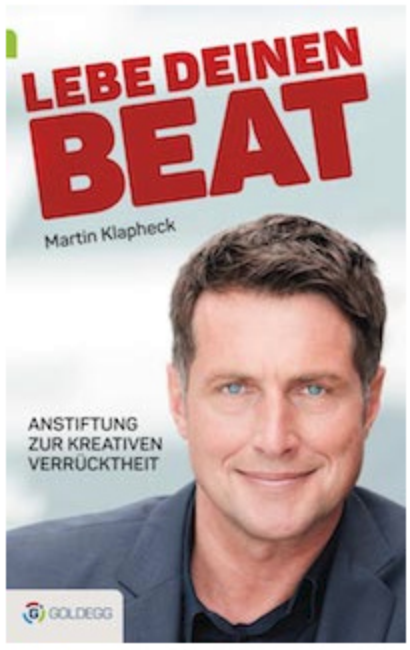
- Aus Angst krank zur Arbeit
- Dr. Sandra Flämig
- Eva-Maria Popp
- Motiviert zur Arbeit
- Interview mit Ildikó von Kürthy

LOB E-BOOKS

MUT ZUR UNVOLLKOMMENHEIT

Wenn Sie immer alles perfekt machen wollen, treten Sie auf der Stelle. Oder anders gesagt: Sie kommen nicht ins Handeln. Aber genau das ist es, was Erfolgsmenschen auszeichnet. Sie kommen schnell ins Tun und lassen sich auch nicht aufhalten, wenn ein Hindernis auftaucht. Also: Verkomplizieren Sie die Dinge nicht unnötig, legen Sie die Messlatte nicht ins Unerreichbare, sondern machen Sie einfach! Gehen Sie „raus auf die Bühne" und handeln Sie! Klar, Unvollkommenheit kostet Mut. Ihr bisheriges Leben wird aber deshalb nicht gleich zusammenbrechen, sondern Ihnen vielmehr Freiräume, Chancen, Perspektiven und Zufriedenheit bieten. Probieren Sie es aus!

ZUM WEITERLESEN



Verdammt … Wo sind Ihre Träume? Ihre Lebensfreude? Oder, wie David Bowie tönte: Where have all the good times gone? Holen Sie sich alles zurück: Schwung, Lust, Spaß – durch die Kraft der Musik. Lebe deinen Beat ist völlig anders als sämtliche Inspirations- und Motivationsbücher, die Sie bisher in der Hand gehalten haben. Es ist eine inspirierende Anstiftung zur kreativen Verrücktheit, die keinen Lebensbereich auslässt. Zahlreiche Anekdoten ziehen sich wie ein roter Faden durch das Buch und beweisen, dass selbst die Mozarts, Beatles und Lady Gagas dieser Welt mit Frust zu kämpfen hatten – und dass man ihn knacken kann. Zusätzlich findet sich am Ende jedes Kapitels ein QR-Code, der den Leser zu einem thematisch passenden, von Klapheck selbst am Klavier eingespielten, inspirierenden Musikbeispiel führt. Eine echte Innovation auf dem deutschen Buchmarkt!

ÜBER DEN AUTOR

Martin Klapheck war entsetzt: „War das schon alles?", fragte er sich mit Blick auf sein äußerlich erfolgreiches, aber innerlich recht gewöhnliches Dasein in einem Universalbank-Konzern. Und so wagte er, was sich die wenigsten trauen: etwas komplett Neues, Erfüllendes, kreativ Verrücktes. Als „Piano-Referent" reißt er sein Publikum zu Beifallsstürmen hin. Der Top-100-Speaker nutzt Musik, um zum Ausbruch anzustiften – raus aus Routine, Leere und Schwere, rein in Leichtigkeit, Kreativität und Veränderung. Sein Credo: Das pralle Leben ist ganz einfach – man muss sich nur trauen. Sein neues Buch „Lebe deinen Beat!" ist gerade im Goldegg Verlag erschienen.

G+1 Tweet Gefällt mir Teilen 0

Martin Klapheck / 04. November 2016

KOMMENTAR hinterlassen

Für Download Cover anklicken.

MEDIENPARTNERSCHAFTEN

WoMen Power | HANNOVER MESSE | women&work | women connex | her CAREER | FEMINESS BUSINESS KONGRESS