

Verzichte auf Perfektionismus!



Catrin Grobbin

Verzichte auf Perfektionismus!

Warum besser kein Perfektionismus?

Perfektionismus tut selten gut und führt häufig zu Aufschieben. Wenn du nämlich an dich und das, was du tust, so einen hohen Anspruch stellst, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass du dich vor lauter Angst, es nicht so hinzukriegen, gar nicht an die Aufgabe rantraust.

Wenn du also z.B. planst, "die ganze Wohnung perfekt aufzuräumen", so dass es hinterher wie bei "Schöner Wohnen" aussieht und du dann den aktuellen Zustand mit diesem Wunschbild vergleichst, fühlst du dich höchstwahrscheinlich schnell entmutigt und gibst auf, bevor du angefangen hast. Wenn du in diesem Bereich Schwierigkeiten hast, dann ist meine "[Aufräum-Challenge](#)" vielleicht etwas für dich.

Oder wenn du eine Arbeitsaufgabe planst und sie für dich nur als "erfolgreich" gilt, wenn sie hypertollsuperduperperfekt wird, ist die Chance, diese anzufangen, auch eher gering. Oder du wartest sehr, sehr lange (womöglich für immer) auf den "richtigen Moment", wenn alles stimmt, damit du auch wirklich diese hohe Performance abliefern kannst.

Viel hilfreicher für das Anfangen von Aufgaben ist es stattdessen, dir ein realistisches Ziel zu setzen und vielleicht 80% deines Wunschziels anzusteuern. Und dann Schritt für Schritt das zu tun, was dich deinem Ziel immer ein Stückchen näherbringt. Wenn du die 80% erreicht hast, kannst du ja immer noch ein bisschen mehr machen, wenn du willst. Aber verpass nicht den Punkt, das Projekt abzuschließen.

Mein Mantra zum Thema ist:

Better done than perfect.

Das Thema Perfektion oder Unperfektion ist sowohl für das Thema Aufschieben relevant als auch für das Thema Entspannung.

Kürzlich kam das Thema an einem Tag in zwei Uni-Workshops auf. Im Anti-Aufschiebe-Workshop ging es darum, dass man nicht ins Tun kommt, weil man denkt: "Ich kann es ja gar nicht perfekt machen, also lasse ich es lieber gleich." (Wenn dich das Thema "Weniger aufschieben" interessiert, habe ich dazu einen kleinen und einen großen Online-Kurs im Angebot. [Schau gern mal auf meine Übersicht.](#))

Und im "Stress lass nach"-Workshop haben wir darüber gesprochen, dass Perfektionsanspruch dazu führt, dass "ich mich nicht entspannen kann, weil ich es ja nie gut genug mache". (Wenn Entspannung dein Thema ist, gibt es auch dazu mittlerweile [einen Online-Kurs von mir.](#))

Getreu nach diesem Motto "Lieber unperfekt als nicht gemacht" ist es in der Regel besser, sich einfach zu trauen, etwas Unperfektes "abzugeben", als gar nicht erst anzufangen. Denn häufig ist unser eigener Anspruch an uns selbst viel höher als der Anspruch der Umwelt.

Ich persönlich umgebe mich sehr gerne mit Menschen, die keinen Perfektionsanspruch an mich haben, sodass wir entspannt miteinander sein können und ich nicht durch irgendwelche Erwartungen von anderen in Stress gerate.

Verzichte auf Perfektionismus!

Bremst dich Perfektionismus bei der Umsetzung?

Wenn du eine Aufgabe hast, die du angehen willst und bei der du nicht ins Tun kommst, überlege doch einmal, ob vielleicht ein Perfektionsanspruch dem im Wege steht, weil du denkst: "Ich kann es nicht perfekt machen, also fange ich lieber gar nicht erst an." oder "Ich kann es noch nicht abschicken. Es ist nicht perfekt genug." Schau mal, wo dein eigener Anspruch dem Anfangen oder dem Fertigwerden oder auch dem Arbeiten zwischendrin im Wege steht und dich blockiert, weil du das Gefühl hast: "Ich mach das sowieso nicht gut genug, dann lass ich es lieber gleich bleiben."

Kommt dein Stress vom Perfektionismus?

Wenn eher Entspannung dein Thema ist: Schau doch mal, was dein aktueller Stress vielleicht mit einem hohen oder sogar perfektionistischen Anspruch an dich selber zu tun hat. Und dann überlege einmal, wo du den Anspruch noch um ein paar Prozent sinken lassen kannst. Du kannst z.B. das Pareto Prinzip anwenden, das besagt, dass man häufig mit 20 Prozent Aufwand schon 80 Prozent der Gesamtleistung geschafft hat. Und dann vertrödelt man noch die restliche Zeit mit dem Streben nach Perfektion. Für einige Dinge ist diese Rechnung vielleicht ein bisschen überspitzt, aber häufig ist es so, dass gerade Menschen, die zu einem Perfektionsanspruch neigen, eigentlich schon viel weniger abgeben könnten, und das würde auch schon ausreichen.

Wovor hast du Angst?

Perfektion existiert in der Natur gar nicht. Die schönsten Naturereignisse sind häufig unperfekt. Und sogar einige der attraktivsten Menschen in Film und Fernsehen haben gar nicht das perfekte Gesicht oder den perfekten Körper. Sie haben einfach eine super Ausstrahlung und es ist völlig egal, ob das Gesicht ein bisschen schief ist oder die Nase ein bisschen krumm. Da gucken wir gar nicht so hin. Also auch da ist Perfektion gar nicht das Non-Plus-Ultra!

Wenn du z.B. in deiner Abschluss-Arbeit mit deinem Perfektionsanspruch zu kämpfen hast und es dir deshalb schwer fällt, dabei zu bleiben oder Kapitel an deine/n Betreuer:in zu schicken, dann steckt wahrscheinlich die Sorge dahinter, dass etwas Unangenehmes passieren könnte, wenn es nicht perfekt genug ist. Dann überlege einmal, was das Schlimmste ist, das passieren könnte, wenn du es jetzt abschickt und es nicht super perfekt ist. Was ist die Sorge, die dahinter steht?

Wenn du einen superhohen Anspruch an deine Wohnung hast, den du gleichzeitig nicht einhalten kannst, was ist deine Sorge?

Wenn du dich nicht traust, als Selbständige/r sichtbar zu werden und Content auf Social Media zu veröffentlichen, was könnte schlimmstenfalls passieren?

Es ist immer spannend, an dieser Stelle etwas tiefer zu gehen und zu analysieren, wovor du eigentlich Angst hast.

Verzichte auf Perfektionismus!

Angst vor Bewertungen

Häufig ist es so, dass wir Angst vor einer negativen Bewertung haben und davor, dass wir vielleicht Ärger oder eine negative Rückmeldung bekommen. Oft passiert das gar nicht. Und selbst dann, wenn jemand etwas am Ergebnis auszusetzen hat, oder eine andere Vorstellung oder einen anderen Anspruch hatte, ist er oder sie in der Regel nicht böse auf uns. Die größte Angst, die wir häufig haben, ist, dass andere ein schlechtes Bild von uns haben könnten. Allerdings wird man nie erfahren, wie andere "das Werk" finden, wenn man es nicht zeigt. Und je länger man sich gruselt, umso schlimmer wird es oft mit dem Stress und dem Aufschieben.

Erwartungen erzeugen häufig Enttäuschung und Stress

In einem "Stress lass nach"-Workshop neulich haben wir über Erwartungen gesprochen und dass Erwartungen, die ich habe, egal in welcher Form, ob ich etwas Negatives erwarte oder auch etwas Positives, häufig zu Enttäuschung führen und Stress auslösen. Wenn das positive Ereignis nicht eintritt, bin ich enttäuscht und genervt. Oder wenn ich die ganze Zeit schon auf einen negativen Ausgang hin fiebere, habe ich die Anspannung und schlechte Laune schon vorher, egal, ob es wirklich so sein wird oder nicht.

Alles, was ich mache, was in die richtige Richtung steuert und was ich abarbeite, ist besser, als wenn ich über meinem perfekten Plan brüte und nicht ins Tun komme. Und tatsächlich haben andere häufig einen viel niedrigeren Anspruch als wir selbst. Mein Diplomarbets-Betreuer hat damals gesagt, ich hätte mir viel zu viel Stress gemacht und mein Anspruch war viel zu hoch. Er wäre schon mit viel weniger zufrieden gewesen.

Und eigentlich ist es egal, was die anderen über uns denken. Also in Wirklichkeit ist uns das natürlich nicht egal und wir wollen ein gutes Verhältnis haben und wir wollen gerne, dass uns am besten alle liebhaben. Das ist sehr weit verbreitet. Ich möchte auch, dass du mich magst und gut findest, was ich hier mache. Aber in Wirklichkeit ist ja wichtig, dass ich mit mir gut lebe und dass ich gut durch mein Leben komme. Und ich kann es sowieso nicht allen recht machen. Es geht technisch nicht, weil jeder seinen eigenen Geschmack, seine eigenen Erwartungen und Ideen hat, wie Dinge zu laufen haben. Falls bei einem Projekt irgendwas überarbeitet werden muss, ist es klug, möglichst früh den Zwischenstand abzugeben und dann das Feedback einzuarbeiten. Und je mehr Zeit dafür ist, umso besser kann man das mit Dritten abstimmen und an ihre/seine die Erwartungen anpassen.

Zum Beispiel am Ende des Studiums...

Lies diesen Abschnitt auch, wenn du gerade nicht studierst und wende das, was ich schreibe, auf deinen Kontext an. Es gibt immer viele Parallelen.

Verzichte auf Perfektionismus!

Nach dem Abschluss ist es am besten, wenn man sich sein Tätigkeitsfeld so aussucht, dass einem das, was dazu gehört, leicht fällt.

Aber um einen Abschluss zu machen, gehören manchmal auch Aufgaben dazu, die man nicht so mag oder die einem nicht so sehr liegen. Dann ist es besonders wichtig, den eigenen Perfektionsanspruch auf "Normalniveau" zu setzen. Es ist ja nicht so, dass die Abschlussarbeits-Note über das gesamte weitere Leben entscheidet, auch wenn uns das häufig weisgemacht wird.

Aber das ist nicht meine Erfahrung. Natürlich weiß ich, wenn man versucht, einen Master-Platz zu kriegen, besteht u.U. ein hoher Notendruck. Aber ich habe auch viele Studierende getroffen, die zunächst ganz verzweifelt waren, weil ihre Note schlechter ausgefallen ist, als sie geplant hatten, und die dann Sorge hatten, keinen Masterplatz zu bekommen. Und entweder sind sie noch nachgerückt oder waren dann ganz glücklich damit, dann an einer anderen Universität weiter zu studieren oder ein Semester zu warten und mal eine Pause zu machen.

Viele gehen stattdessen in die "Opferhaltung" und schimpfen über "das böse System" und wie furchtbar es ist. Aber selbst wenn das stimmt und ein System verbesserungsfähig ist, hilft diese Haltung nicht bei der Umsetzung.

Besser, man lässt das Jammern bleiben und bleibt in der eigenen Kraft mit der Einstellung: "Es wird alles gut im Leben. Ich werde meinen Weg gehen, so oder so."

Es gibt immer ganz viele verschiedene Lösungen, verschiedene Möglichkeiten. Es ist nicht gesagt, dass die Welt untergeht, falls es keine 1 wird/ jemand sich beschwert/ du keinen Preis gewinnst...

Entkoppele deine Abschlussarbeit/ die Arbeit an diesem Projekt/ die Aufgabe, die du gerade tust von dem, was danach kommt und davon, was andere darüber denken könnten.

Apropos Erwartung. Wenn ich schon Erwartungen an die Zukunft habe, dann immer möglichst positive. Damit ziehe ich mehr die positiven Dinge in mein Leben.

Und ich würde in dem Studiums-Beispiel sogar die Abschlussarbeit erst einmal vom Gedanken an den Master-Platz abkoppeln. Auch dieses Thema kam in dem Workshop neulich zur Sprache. Eine Studentin sagte: "Ich bin so blockiert, die Masterarbeit fertig zu machen, weil ich noch nicht weiß, was ich danach arbeiten will. Und ich müsste ja jetzt quasi schon anfangen, mich zu bewerben." Darin steckt auch ein Perfektionsanspruch. Dass man mitten in dem größten Chaos der Abschlussarbeit schon wissen soll, was es dann am Ende wird, wenn es fertig ist, ist für viele eine totale Überforderung.

Wenn du es vorher noch nicht weißt, dann nimm dir Zeit. Stelle erst einmal nur deine Abschlussarbeit (den Social Media Post/ dein Projekt...) fertig und denke daneben oder sogar erst danach ganz entspannt darüber nach:

Verzichte auf Perfektionismus!

Worauf habe ich Lust? Was würde mir Spaß machen, wenn Geld kein Thema wäre? Wenn es egal ist, was "die Leute" sagen... Was würde ich dann tun?

Und dann schau anschließend in Ruhe, wohin es dich treibt und was du gern tun willst.

Es gibt so viele Möglichkeiten, sich Stress zu machen. Man muss sie ja nicht alle nutzen.

Meine Tipps gegen Perfektionismus

Perfektion existiert nicht

Schau dich mal in der Natur um: Auf der einen Seite ist alles perfekt, aber wenn du ganz genau hinschaust, ist jedes Blatt, jeder Stein, jeder Baum usw. ganz einzigartig. Und alle haben sie kleine oder große "Fehler" oder "Macken". Das macht alles so besonders. Die Perfektion, die wir Menschen anstreben, existiert in der Natur eigentlich gar nicht.

Verliere dich nicht in Kleinigkeiten

Erinnere dich immer wieder daran, dass es in der Regel auf das fertige Endergebnis ankommt und nicht auf jede einzelne Kleinigkeit.

Sei nicht so hart zu dir selbst

Erwarte von dir selbst nichts, was du von anderen niemals einfordern würdest. Wenn jemand anders an dieser Aufgabe säße, was würdest du ihm oder ihr raten?

Fokussiere dich auf das Positive

Achte mehr auf das, was du schon gut gemacht hast, und weniger auf das, was noch verbessert werden kann. Dann wirst du sehen, dass du dich über die Zeit besser fühlst.

Vergleiche dich nicht mit anderen

Was andere im Vergleich zu dir schaffen oder auch nicht, ist irrelevant. Jede/r von uns hat einen eigenen Weg. Siehe meine [Podcast-Folge 152 "Vergleichen macht unglücklich"](#).

Entwickle deine/n innere/n Kritiker:in/ Perfektionist:in zur/m Qualitätsmanager:in

Wenn du das Modell des Inneren Teams kennst, dann bist du darin vielleicht schon auf deine/n innere/n Kritiker:in/en gestoßen, d.h. die Gedanken in deinem Inneren, die dich negativ bewerten und oft "niedermachen". Es kann auch sein, dass du einen Anteil als die oder den Perfektionist:in identifiziert hast. Viele von uns haben solche "Anteile". Mit der Methode des Inneren Teams kann man diese weiterentwickeln. Sie eignen sich z.B. wunderbar als Qualitätsmanager:innen.

Mehr zum Inneren Team zeige ich in meinem [Online-Kurs "Weniger aufschieben mit dem Inneren Team"](#).

Bleibe realistisch

Achte immer auch darauf, was du gerade schaffen kannst (und willst). Es ist in Ordnung, deine Ressourcen sinnvoll und gezielt einzusetzen und auch hier und dort mal ein bisschen einzusparen.

Verzichte auf Perfektionismus!

Erlaube dir, Fehler zu machen

Wir alle machen mal Fehler. Perfektionismus ist oft der Versuch, ein Scheitern zu verhindern. Natürlich ist es gut, wenn du versuchst, etwas vernünftig zu tun. Aber bei aller Mühe kann es trotzdem immer wieder vorkommen, dass dir ein Fehler passiert. Das ist normal.

Betrachte dich selbst aus einer anderen Perspektive

Was denken oder sagen liebe Menschen über dich und deinen Anspruch? Oder was würdest du dir selbst sagen, wenn du dein/e beste/r Freund:in wärest? Oft hilft es, sich einmal von außen zu betrachten, um den Blick wieder "gerade zu rücken".

Nimm Unterstützung an

Du musst nicht immer alles allein machen. Hol dir Unterstützung. Jemanden, der dir einen Teil der Aufgabe abnimmt oder Korrektur liest oder dich an anderer Stelle entlastet, damit du den Kopf freihast.

Nimm die einfachste Version

In einem meiner Lieblingsfilme "Mitten ins Herz – Ein Song für dich" schreiben Alex Fletcher (Hugh Grant) und Sophie Fisher (Drew Barrymore) sozusagen über Nacht einen neuen Song. Schaffen sie es nicht, wäre das Projekt verloren. Irgendwann mitten in der Nacht ist Sophie mit einer Zeile nicht zufrieden und meint: "Aber es ist nicht gut!" und Alex erwidert daraufhin: "Wir haben aber nur Zeit für okay!". Manchmal hat man nur Zeit für "okay". Oder "okay" reicht völlig aus.

Werde kritikfähig

Durch einen Perfektionsanspruch versuchen wir oft, möglichst keinen Grund für Kritik zu bieten. Allerdings ist es möglich, alles "perfekt" zu machen und trotzdem kritisiert zu werden. Genauso gut (und das erlebe ich häufiger) kann es sein, dass man es nicht mehr "perfekt" hinbekommt und das gar keiner merkt.

Erlaube also die Möglichkeit, dass dich jemand kritisiert, und lerne, damit dann konstruktiv umzugehen. Dann wirst du viel gelassener werden und kannst dir besser erlauben, auch mal 5e gerade sein zu lassen.

Schau mit Abstand drauf

Wie wichtig ist es in einem/ 5/ 10/ 20/... 100 Jahren, ob das, woran du gerade arbeitest, perfekt oder nur okay wird? In der Regel so gut wie gar nicht. Wenn du nicht gerade eine Brücke baust, die die nächsten 100 Jahre halten soll, gibt es genug Toleranz für ein paar kleine Fehlerchen.

Schau "vom Ende" drauf

Wie wichtig wird es dir am Ende deines Lebens sein, dass das, woran du gerade arbeitest, perfekt wird? Bei den meisten bis hin zu allen Dingen, wird es keine Rolle spielen. Entspann dich! Es gibt Wichtigeres.

Verzichte auf Perfektionismus!

Wer ist Catrin Grobbin

Catrin ist Diplom-Psychologin, Trainerin und Coach und hilft Menschen dabei, sich in ihrem Leben weiterzuentwickeln. Besonders intensiv beschäftigt sie sich mit den Themen "Weniger aufschieben" und "Mehr entspannen".

All ihr Wissen zu diesen Themen wendet sie in ihrem sehr reichhaltigen Leben als Vielseitiginteressierte (Scannerin), Mutter, Lehrende an der Universität, Coach in eigener Praxis und Trainerin/Seminarleiterin in Firmen an, um alles in eine gute Balance zu bringen. Abgesehen von wenigen Ausnahmen schiebt sie heute keine Aufgaben mehr vor sich her.

Mehr über sie und ihre Angebote findest du auf ihrer Homepage:

<https://catringrobbin.de>

