



ATTILA ALBERT

PERFEKTIONISMUS IST EIN ARSCHLOCH

Gut genug ist meist am besten

GRÄFE
UND
UNZER

Inhalt

Der perfekte Start	5
Perfektionismus verdirbt dir einfach alles	6
Gesunder Pragmatismus bringt dich weiter	8
Warum Perfektionismus ein Arschloch ist	10
Du bekommst nichts erledigt	12
Regelmäßig wirst du enttäuscht	13
Du verlierst das Ziel aus den Augen	13
Dein Stress ist völlig unnötig	14
Du verschwendest deine Ressourcen	15
Jede Spontaneität erstickt dabei	16
Niemals bist du ganz zufrieden	17
Perfektionismus verspricht, was das Leben nie löst	18
Ich krieg nichts fertig, das aber perfekt	20
Für Überlastung kann es viele Gründe geben	21
Beim Vorstellungsgespräch getäuscht	22
Mancher liebt es, in feindseliger Umgebung zu arbeiten	24
Wirklich verändern will sich doch eigentlich niemand	26
Als mehrjähriges Projekt sehen, das viel Geduld braucht	28
Warum hat Mr. Perfect nie eine Rose für mich?	32
Jeder hat Macken, die man lieben lernen muss	33
»Singles mit Niveau« ist manchmal Ironie	36
Traumpartner gibt's nur bis zum Aufwachen	38
Erst kennenlernen, dann verlieben	40
Ich gehe erst ins Gym, wenn ich schlank bin	43
Fehlende Motivation ist das schwerwiegendste Problem	44
Fitness-Influencer sind auch nur Menschen	47
Die Fitness-Industrie verkauft kräftig Hoffnung	49
Kleine Schritte bringen dich am weitesten	50
Für mich nur noch ein Leben, das total sinnvoll ist	55
In der Lebensmitte stellen sich viele Grundsatzfragen	56
Nicht jeder will gleich Zen-Mönch werden	59

Die »innere Mitte« ist bei manchen schnell erschüttert	61
Die Gelegenheit, mehr über dich und andere zu lernen	63

Wieso reicht mein Gehalt nie für den vollen Monat?	67
Ordentlich verdient, aber auch immer viel ausgegeben	68
Angebote sind der sicherste Weg, zu viel auszugeben	71
Selbst Milliardäre haben unerfüllte Träume	73

Ich starte meine Karriere erst, wenn ich perfekt bin	78
Viele Realitäten des Berufslebens enttäuschen	79
Stellenanzeigen lügen mehr als Tinder-Profilen	82
Selbst viele »Superstars« wohnen noch bei ihren Eltern	84
Die Vorbereitung muss einmal ein Ende finden	86

Nach den Ferien brauchen wir erst mal Urlaub	89
Wenigstens einmal um nichts kümmern müssen	90
Beziehung ist mehr, als zusammen zu leben	93
Weniger Stress übers Jahr erspart viele Urlaubskosten	95
Es braucht gar nicht viel, um Spaß zu haben	97

Beste Freunde, sonst können wir es lassen	100
Mit dem beruflichen Aufstieg wird die Zeit knapp	101
Zum Brunch, da gibst du wenigstens etwas zu reden	103
Nicht jeder ist bereit für das nächste Lebenskapitel	106
Gemeinsame Aktivitäten verbinden am meisten	107

Check: Welcher Perfektionismus-Typ bist du?	111
Stufe 1: Perfektionismus aus Angst vor Kritik	113
Stufe 2: Perfektionismus, um zu beeindrucken	115
Stufe 3: Perfektionismus zur eigenen Entlastung	117
Stufe 4: Perfektionismus anderen zuliebe	119
Stufe 5: Perfektionismus aus Begeisterung	121
Stufe 6: Perfektionismus im großen Ganzen	123
Stufe 7: Perfektionismus in allen Lebenslagen	125

Warum du nicht so locker bist wie andere	129
Wer sich zurückgesetzt fühlt, kämpft um Anerkennung	130
Keine Angst mehr vor Kritik, Blamagen und möglichen Konsequenzen	134
Das perfekte Leben ist oft eine echte Enttäuschung	138
Abschließen mit später Reue, Irrtümern und Torschlusspanik	139

Verletzlichkeit erlaubt dir, wahre Stärke zu erleben 144

Jeder hat eigene Defizite, die er verbergen oder anderweitig ausgleichen will	146
Verletzlichkeit hat nichts mit Jammern zu tun.	149
Zusammen bilden die Scherben, wie bei einem Mosaik, ein Kunstwerk	150

Entspann dich! Gut genug ist oft perfekt 155

Überzeugung 1: Perfektion ist meist völlig unnötig	156
Überzeugung 2: Gut genug ist meist am besten	157
Überzeugung 3: Fehler sind absolut normal	158
Überzeugung 4: Ich lerne nur durch Irrtümer	159
Überzeugung 5: Pragmatisch heißt nicht schlampig	160
Überzeugung 6: Mein Wert hängt nicht von meiner Leistung ab.	161
Überzeugung 7: Nicht perfekt sein macht erst interessant	162
Überzeugung 8: Ich trage nicht für alles die Verantwortung	163
Überzeugung 9: Nach jedem Scheitern kommt ein Neuanfang	164

Nie alles perfekt? So wirst du weniger kritisch. 167

Kritisch mit dir selbst: Nur noch im Ausnahmefall	168
Kritisch mit anderen: Wenn es notwendig ist	171
Kritisch mit Ideen: Erst bei der Detailplanung	172
Trau dich, ein wenig mutiger zu denken	175

Raus mit dem Perfektionismus aus deinem Alltag. 177

Versuche nicht mehr, durch Leistung perfekt sein zu wollen.	178
Konzentriere dich auf Aufgaben, die entscheidend sind	181
Plane dein Leben entspannter und pragmatischer	182
Trau dich, lockerer und offener zu denken	186

Perfekt, so wie du bist 189

Literaturempfehlungen	190
Impressum	192

Der perfekte Start

Manchmal brauchst du dein halbes Leben, ehe es dir endlich klar wird: Es kann doch nicht nur an dir liegen, dass nie etwas perfekt läuft! Da rackerst du dich im Job ab, aber dann rutscht dir doch wieder ein Fehler durch oder ein Projekt geht sogar komplett schief. Da bemüht du dich in deiner Beziehung und Familie, alles richtig zu machen. Aber es findet sich garantiert jemand, der trotzdem etwas zu meckern hat. Selbst der Sommerurlaub hat seine Schattenseiten, wenn du erst einmal die Hotelrechnung gesehen hast und zu Hause auch noch feststellen musst, dass du fünf Kilo zugenommen hast. Geplant war doch das genaue Gegenteil. Was du auch anfängst, führt immer wieder zum selben deprimierenden Ergebnis: Nie läuft es, wie es sollte!

Da warst du vielleicht so stolz auf die PowerPoint, die du in nächtelanger Arbeit zusammengebastelt hast, und musst beim Präsentieren feststellen, dass peinlicherweise wieder Tippfehler drin sind. Der Chef verkündet, dass eure Abteilung jetzt ein »Excellence Center« werden soll, kann aber leider nur IT aus der frühen Steinzeit bereitstellen. Privat hast du dir vorgenommen, gesünder zu essen und mehr Sport zu machen, weißt aber jetzt schon, dass tausend Dinge deine Pläne durchkreuzen werden. Bei deinem angeblich »besten iPhone aller Zeiten« ist, wie immer, das Display zertrümmert. Wenn du gerade Single auf Suche bist, muss ich dir sowieso nichts erzählen. Am besten, man redet sich ein, dass Dating irgendwie auch eine karitative Aktivität ist.

Einmal aber kommt der Moment, an dem du die Schuld nicht mehr länger bei dir oder anderen suchst. Sondern beginnst, an der Grundidee zu zweifeln: »Perfektion, hat es das überhaupt je gegeben?« Eltern, Lehrer, Ausbilder und Dozenten haben dich

Warum Perfektionismus ein Arschloch ist

Du bekommst nichts erledigt, ärgerst dich noch über den kleinsten Fehler und stressst dich völlig unnötig. Perfektion ist eine verführerische Lüge, die dich ständig enttäuscht und dir selbst am meisten schadet.

Wie wunderbar wäre das Leben doch für alle Perfektionisten, wenn es – neben der gerade aktuellen Aufgabe – nichts anderes zu tun gäbe. Stundenlang könnte man sich jeder E-Mail widmen, jeden Satz behutsam komponieren und vor dem Absenden immer noch einmal überarbeiten, bis sich garantiert kein missverständliches Wort oder Tippfehler mehr darin findet.

Die hungrigen Kinder müssten sich eben gedulden, bis deine legendären Bärlauch-Ravioli mit Cashew-Trüffel-Füllung auf Zitronenschaum – alle Zutaten vom Biomarkt – fertig sind. Und wenn du deine Präsentation für die Firma noch nicht ganz gelungen findest, weil du wegen der Schriftart unsicher bist,

Wer in seinem Leben nicht besonders viel zu tun hat, wird das Meeting halt noch einmal um eine Woche verschoben.

kann leicht perfekt sein. Theoretisch ist Perfektionismus absolut empfehlenswert.

Wer würde sich ernsthaft dagegen aussprechen, grundsätzlich das Beste anzustreben? Jeden Plan zu 150 Prozent zu erfüllen, die Wertung von 10,0 zu erreichen, die Goldmedaille mit nach Hause zu nehmen und dann lässig abzuwinken: »Ist doch selbstverständlich! Das ist einfach mein Anspruch an mich selbst.« Doch wie du längst weißt, funk-

tioniert das wahre Leben überhaupt nicht so. Die E-Mail muss sofort raus, die Kinder sind auch glücklich über einen Teller Spaghetti mit Tomatensoße aus der Dose, und das Meeting findet sogar statt, wenn du im Nachthemd ankommen würdest. Wie du feststellen musst, interessiert dein Perfektionsdrang die meisten überhaupt nicht!

Doch Perfektionismus gibt sich nie zufrieden. »Hättest du

das denn nicht besser hingekriegt«, flüstert dir dieser falsche Freund heuchlerisch ein, und du wirst sofort unsicher. »Die anderen schaffen es doch auch! Bei dir ist wieder einmal alles nur mittelmäßig und zu spät dazu!« Bald nicksst du in Gedanken: »Stimmt leider, aber das nächste Mal klapp't bestimmt. Ich muss mich nur mehr anstrengen, besser planen und darf nicht aufgeben.« Schon hat er dich wieder, dieses Arschloch! Du wirst dich weiterhin abstrampeln für etwas, das keiner braucht und kaum jemand registrieren wird – falls du es jemals erreichst.

Du strampelst dich zu oft für etwas ab, das wirklich keiner erreichen kann.

Etwas anderes als Ehrgeiz

Ehrgeiz und Perfektionismus ähneln einander, sind aber nicht dasselbe. Wer ehrgeizig ist, nimmt sich in entscheidenden Situationen vor, sein Bestes zu geben. Es gelingt nicht immer, macht aber besser und motiviert. Wer perfektionistisch ist, hält das Beste für etwas, das selbstverständlich immer erreicht werden muss. Das ist unmöglich, unnötig, frustriert und demotiviert dich.

Perfektion ist eine Fata Morgana aus falschen Hoffnungen: ein verlockendes Traumbild direkt vor deinen Augen, das aber mit

jedem Schritt zurückweicht. Irgendwann merkst du, dass es ewig unerreichbar bleiben wird, alles auf Sand gebaut war und du dich völlig verirrt hast. Du entkommst dieser verführerischen Lüge, wenn du erkennst, dass sie dich ständig enttäuscht und dir selbst am meisten schadet. Merke sie dir gut, die Arschloch-Faktoren des Perfektionismus, damit du dich frohen Herzens von ihm verabschieden kannst. Genug gequält, verpiss dich!

Du bekommst nichts erledigt

»Mir ist klar, dass ich mich mit meinem Perfektionismus vor allem selbst blockiere«, sagte mir eine Klientin, die wegen späterer Abgaben regelmäßige Probleme mit ihrem Chef hatte. Sie stand seit 15 Jahren im Berufsleben, war aber noch immer in ständiger Sorge, dass ein unentdeckter Fehler weitreichende Folgen haben könnte. »Also prüfe und ändere ich immer wieder, obwohl der Termin längst überschritten ist.«

Michelangelo hat eine halbfertige Apollo-Statue hinterlassen. Schubert bekam seine Sinfonie in h-Moll, D 759 (»Die Unvollendete«) nicht fertig. Bei Kafka blieben alle Romane unvollendet, und er hat sowieso nur drei geschrieben. Trotzdem gelten diese Werke als Höchstleistungen der Menschheit, auf ewig bewundert und verehrt. Und du machst dich fertig, weil deine

PowerPoint-Präsentation eventuell nicht ganz perfekt ist?

Wer perfekt arbeiten möchte, macht am Ende mehr Fehler als andere.

Perfektionismus sorgt dafür, dass du nichts mehr erledigt bekommst. Aus lauter Sorge, etwas

nicht gründlich oder gut genug abzuliefern, wirst du immer umständlicher und langsamer. Am Ende machst du mehr Fehler und fällst gleich auf seine nächste Täuschung rein: »Ich muss mich mehr anstrengen und gründlicher werden!« Ganz im Gegenteil: Entspannt und selbstsicherer wirst du produktiver.

Regelmäßig wirst du enttäuscht

Hochzeiten – eigene und fremde – sind die Lebensereignisse, bei denen man den Amoklauf des Perfektionismus am besten beobachten kann. Überteuerte Ringe von Tiffany, obwohl das gleiche Modell überall sonst die Hälfte kostet, ein Kleid für einen Tag, aber zum Preis einer Jahresgarderobe, jeden Schritt durchgeplant und teuer bezahlt. Aber dann ist es bewölkt, wenn der Fotograf kommt, der Blumenlieferant fordert plötzlich Barzahlung, und ein betrunkenener Onkel übergibt sich am Buffet.

Perfektionismus verspricht das ideale Ergebnis und enttäuscht deshalb immer. Selbst, wenn es erst gut geht, holt bald jemand seine Fotos raus: »Ach, ihr habt nicht den örtlichen Dom gemietet und eure Gäste anschließend nach Ibiza eingeladen?«

Lass dich nicht auf einen Wettbewerb ein, der niemals zu gewinnen ist.

Wer perfektionistisch veranlagt ist, lässt sich auf einen Wettbewerb ein, der nie zu gewinnen ist. Der kleinste Fehler oder Mangel verdirbt dir alles. Jeder, der scheinbar besser ist, und sei es nur in einem unwesentlichen Detail, zieht dich wieder runter. Anstatt dich über das zu freuen, was du hast und was gelungen ist, bist du enttäuscht über das, was wieder nicht perfekt war. Warum ist die Welt so unvollkommen trotz deiner Mühe!

Du verlierst das Ziel aus den Augen

Es gibt Leute, die müssen unbedingt einen promovierten Hirnforscher zu den Fragen hören, wann sie ihr Kind am besten ins Bett schicken sollten und ob acht Stunden am Handy wirklich zu viel sind. Für ihre angebliche 15-Minuten-Joggingrunde brauchen sie Tipps vom Trainer der olympischen Mannschaft. Für das beste Zitronenkuchenrezept sollten sich am besten inter-

Immer realistisch bleiben

Irgendwo habe ich einmal eine Theorie gehört, die mich sofort überzeugt hat: Romantische Komödien sind für Frauen eine ebenso verführerische Sucht, wie es Pornografie für Männer ist. Beide Genres schüren überzogene Erwartungen, die im Leben keiner erfüllt. Am Ende muss man enttäuscht feststellen, dass selbst unter acht Milliarden Erdbewohnern keiner ist, der sich real so verhält, wie es sich Drehbuchautor und Regisseur ausgedacht haben. *50 Shades of Grey* könnte die einzige Fantasie sein, die Frauen wie Männer glücklich macht! Zudem hat sie praktische Seiten: Da diese Romanze mit einem Bewerbungsgespräch beginnt, lernt man zumindest etwas fürs Berufsleben dazu, falls sich ansonsten nichts umsetzen lassen sollte.

Eine kleine Übung: Dating-Gelegenheiten für jede Woche planen

Du kannst Perfektionismus in der Partnersuche also überwinden, indem du nicht mehr nach einer Fantasiefigur Ausschau hältst, sondern lieber die realen Menschen um dich herum besser kennenlernst. Wenn du gerade Single bist: Plane in deinem Kalender zwei bis drei feste Gelegenheiten pro Woche ein, in denen du entweder eine Verabredung triffst oder etwas unternimmst. Worauf hättest du Lust? Wenn du in einer Beziehung bist: Plane zwei bis drei Gelegenheiten, die du mit deinem Partner so verbringen kannst, als würdet ihr euch noch einmal neu kennenlernen. Was würde euch beiden gefallen?

Ich gehe erst ins Gym, wenn ich schlank bin

*Alexej hat sich schon so oft vorgenommen, endlich ein paar Kilo abzunehmen, doch immer wieder aufgegeben.
Ins Sportstudio traut er sich aber erst, wenn er schon schlank ist.
Deine Lektion: Jeder hat mal von vorn angefangen.*

Lange war Alexej davon überzeugt, dass die Innenarchitekten von Sportstudios ganz besondere Sadisten sein mussten. Sämtliche Wände von oben bis unten verspiegelt – das war doch nur für austrainierte Fitnessmodels reizvoll, nicht für durchschnittliche Besucher! Ihm bestätigten sie von allen Seiten, dass er in den letzten Jahren unbestreitbar zugenommen hatte. Im Alltagsleben ließ sich das noch irgendwie verdrängen. Hier, allseitig gespiegelt im Neonlicht, war es bloßgestellt: Der Bauch war inzwischen dicker als die Brust, obwohl es umgekehrt sein sollte. Den eigenen Hüftspeck konnte man sogar ganz bequem von hinten betrachten, wenn man versehentlich im falschen Winkel durch das Spiegelkabinett schaute. Selbst der Kampf gegen das Übergewicht war alles andere als ein attraktiver Anblick. Bei jeder Bewegung hüpfen die Fettpolster mit, leuchtete der Kopf rot unter den verschwitzten Haaren. Bei allem Ehrgeiz: Wer wollte sich das freiwillig antun? Alexej war nach jedem Probetraining, für das er sich immer wieder einmal angemeldet hatte, klar: Er sicher nicht. Dann doch lieber zurück nach Hause auf die Couch.

Besonders erfolgreiche Vorbilder wirken manchmal eher demotivierend.

etwas trinken gehen oder ins Kino. Er besprach das auch mit seiner Partnerin und blockierte diese Zeit in seinem Kalender. »Stress habe ich im Job, dafür werde ich bezahlt. In meiner Freizeit zahle ich, da mache ich mir keinen Stress mehr!«

Worum es wirklich geht

»Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Beste, was es gibt auf der Welt«, verspricht der berühmte Schlager, ursprünglich aus dem Film *Die Drei von der Tankstelle* von 1930. »Ein Freund bleibt immer Freund, und wenn die ganze Welt zusammenfällt!« Er erzählt von drei Freunden, die pleite sind und – nachdem ihnen das Benzin ausgegangen ist – eine Tankstelle eröffnen und sich alle drei in dieselbe Kundin verlieben. Das fasst perfekt zusammen, worum es in Freundschaften geht: Die Krisen des Lebens gemeinsam überstehen, ein spannendes Projekt starten, viel Spaß haben – und immer höllisch aufpassen, dass keine romantische Beziehung die Freundschaft auseinanderbringt.

Eine kleine Übung: Wähle bewusst deine engsten Freunde aus

Es hilft dir also gegen Perfektionismus, wenn du Prioritäten vergibst und sie regelmäßig anpasst. Diese kleine Übung unterstützt dich dabei. Gehe gedanklich alle deine Freunde durch, am besten mithilfe deiner E-Mail-Adressliste oder deines Telefonverzeichnisses. Wähle aus, wem du die meiste Zeit und Aufmerksamkeit widmen möchtest (etwa 3 bis 5 Personen), mit wem du regelmäßig etwas unternehmen möchtest (3 bis 5 Personen) und mit wem nur gelegentlich oder gar nicht mehr. Halte dich bei deinen zukünftigen Planungen, etwa für Verabredungen oder Freizeitaktivitäten, möglichst an diese Reihenfolge.

Check: Welcher Perfektionismus-Typ bist du?

Perfektionismus erschöpft, überfordert und lenkt dich vom Wesentlichen ab. Gleichzeitig kann er dich dazu inspirieren, dass du höchste Qualität erreichst. Finde heraus, welcher Perfektionismus-Typ du bist und was dir weiterhilft.

In einer Reportage über Japan sah ich einmal einen alten Kunstschmied, der seit einem halben Jahrhundert zierliche Gartenschere anfertigte. Sie schnitten so präzise, dass sie die wertvollen Bonsai-Bäume kaum verletzen. Yasuhiro Hirakawa, so sein Name, arbeitete an jedem Stück bis zu einem Jahr. Jeder Kunde wartete geduldig, bis der alte Schmied ihm vermelden konnte, dass seine Schere nun perfekt sei, und zahlte ihm – je nach Ausführung – dafür umgerechnet bis zu 30 000 Euro. »Nach 50 Jahren denke ich, dass ich endlich anfangen, meinen Höhepunkt zu erreichen«, sagte der grauhaarige Mann in dem Film mit einem feinen Lächeln. »Ich weiß nicht, wie sich meine künftigen Produkte entwickeln werden. Aber ich denke immer wieder darüber nach, wie ich sie auch jetzt noch weiter verbessern kann.«

In diesem Buch geht es vor allem darum, wie du dich von negativen Formen des Perfektionismus befreien kannst. Von denjenigen, die erschöpfen, überfordern und vom Wesentlichen ablenken. Gleichzeitig gibt es, wie du aus eigener Erfahrung weißt, auch positive Formen von Perfektionismus: wenn sich etwa jemand darum bemüht, höchste

In deinem Leben erlebst du verschiedenste Formen von Perfektionismus.

Endlich ENTSPANNT leben!

Wer so richtig scheitern will, nimmt sich am besten vor, alles perfekt zu machen. Dann wird im Job nichts je fertig, kein Partner ist gut genug, und sogar im schönsten Karibikurlaub stören noch das Salz auf der Haut und der Sand im Bett. Seien wir ehrlich: **Perfektionismus ist ein Arschloch.**

Perfektionismus verunsichert, blockiert und zieht runter. Du bekommst nichts erledigt, ärgerst dich über den kleinsten Fehler und stresst dich völlig unnötig. Doch damit ist jetzt Schluss! Attila Albert zeigt dir höchst humorvoll den Ausweg aus der Perfektionismus-Falle – mit Beispielen und lebensnahen Tipps aus seiner Coaching-Praxis.
So gehst du endlich entspannt durchs Leben!

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-7746-9



9 783833 877469 € 16,99 [D]