



Gesunde Alternativen zu Perfektionismus

Natürlich möchten wir Aufgaben gut und richtig erledigen. Aber zuweilen macht uns der hohe Anspruch an uns selbst sehr viel Druck. Mit diesen Inspirationen lernst du Alternativen zum Perfektionismus kennen.

Hätte man bei der Erschaffung der Welt darauf gewartet,

dass vorher alles perfekt geplant ist,

wäre sie heute noch nicht fertig.

Frei nach Georg Bernhard Shaw

MINI-SELBSTTEST



BIN ICH PERFEKTIONISTISCH?

Möchte ich meine Arbeit einfach gut machen oder bin ich etwas (zu) perfektionistisch? Es ist gar nicht so leicht, sich zu durchschauen. Drei Fragen helfen bei der Orientierung:

Eines deiner Projekte wird vom Chef/von der Chefin als Erfolg gefeiert. Du freust dich ...



- B** ... sehr darüber. Eine schöne Anerkennung deiner Arbeit.
- A** ... eher kurz bzw. etwas verhalten. Schließlich hätte einiges besser laufen können.

Welcher Gedanke spornt dich stärker an, wenn du dich im Job anstrengst:



- A** Ich möchte auf keinen Fall Fehler machen.
- B** Ich möchte in der Sache einfach besser werden.

Die Zeit für eine Aufgabe wird eng. Was tust du?

- B** Ich spreche mit den anderen Beteiligten, damit wir neu überlegen, was in der vorgegebenen Zeit möglich ist.
- A** Ich halte an meinem einmal gefassten Anspruch fest. Notfalls mache ich Überstunden.

AUFLÖSUNG

- A** Diese Antworten sind Hinweise auf Perfektionismus.
- B** Diese Antworten sind Hinweise auf angemessene Gelassenheit.

Die Mischung aus A und B ist normal und gibt einen Hinweis, in welchen Bereichen man gelassen bzw. vielleicht zu perfektionistisch ist.

PERFEKTION NEU GEDACHT.



DREI ANREGUNGEN FÜR AUSBALANCIERTEN PERFEKTIONSANSPRUCH.

Gerne perfekt! Es gibt in jedem Beruf Aufgaben, die fehlerfrei und perfekt erledigt werden müssen: Die Berechnung einer Brückenstatik beispielsweise. Eine Schluss-Abrechnung. Oder auch eine Operation. Doch es gibt auch Aufgaben, in denen andere Kriterien als Perfektion gute Arbeit ausmachen. Zum Beispiel gute Kommunikation oder kreative Ideen – auch wenn sie nicht perfekt sind.

ANREGUNG: PRÜFE BEI DEINEN AUFGABEN HÄUFIGER, WIE VIEL PERFEKTION ANGEMESSEN IST.

MEINE ENTDECKUNG – BEI DIESEN AUFGABEN IST PERFEKTION WENIGER WICHTIG:



A large empty rectangular box with a dotted border, intended for writing a personal discovery or reflection on when perfection is less important.



WIR WERDEN IMMER BESSER.

Nach einigen Jahren im Beruf gehen uns viele Dinge leichter von der Hand. Wir werden immer besser. Eigentlich logisch, dass wir auch ein wenig lockerer werden könnten – denn gut sind unsere Ergebnisse vermutlich immer.

ANREGUNG: WERTSCHÄTZE DEINE ERFAHRUNG.

MEINE ENTDECKUNG – IN DIESEN ARBEITSTHEMEN HABE ICH WIRKLICH VIEL ERFAHRUNG:



A large rectangular area enclosed by a dotted line, intended for writing a response to the prompt above.

NEUE WEGE WAGEN

Wenn unerwartete Probleme auftauchen, macht der Wunsch nach Perfektion Stress: Die Präsentation ist akribisch vorbereitet. Doch dann fällt der Beamer aus ... Wir müssen kreativ improvisieren. Es lohnt sich, solche Momente als Übungsfeld zu sehen. Häufig stellen wir fest: Auch der kreative Weg hat seinen Charme.

ANREGUNG: WERTSCHÄTZE DEINE KREATIVE SEITE.

MEINE ENTDECKUNG – IN DIESEN SITUATIONEN HABE ICH SCHON EINMAL IMPROVISIERT UND ES WAR GUT:



A large, empty rectangular box with a dotted border, intended for the user to write their response to the prompt above.



ANREGUNG FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Um so klarer Erwartungen formuliert sind, um so weniger Platz hat Perfektionismus. Denn häufig wird der Wunsch es perfekt zu machen, durch das Gefühl von Unsicherheit beflügelt. Nach dem Motto: „Bevor ich Fehler mache, weil ich nicht so genau weiß, was erwartet wird, mache ich es lieber gleich perfekt. Dann bin ich nicht angreifbar.“ Besprechen Sie Ziele klar, auch im Hinblick auf ihre Machbarkeit.

TIPP FÜRS TEAM

Gemeinsam über das Phänomen Perfektionismus sprechen. Wo ist er sinnvoll? Wo raubt er zu viel Kraft? Wie gehen wir mit Fehlern um? Welche Alternativen zu „perfekt“ gibt es, die ebenfalls gute Arbeitsergebnisse bringen?



CAROLA KLEINSCHMIDT

GESÜNDER ARBEITEN. BESSER LEBEN.

Dein persönlicher Ratgeber zum Mitmachen.

228 Seiten · 15 Euro · Kalendarium
52 Wochenaufgaben · Vierfarbig
Zahlreiche Illustrationen und Fotos.
Softcover, Maße: 10,5 x 14,8 cm

**BESTELLE DEINEN JAHRESBEGLEITER UNTER
WWW.DEIN-GUTES-JAHR.DE**

