

Mit Perfektionismus umgehen lernen

Seminar für Unternehmerfrauen

Kreis Osterholz. Perfektionismus sei das übersteigerte Streben nach Vollkommenheit, so laute eine Definition, erklärte der Referent Knut Hasenbank von der Top Level e.K. Hamburg (www.toplevel-consult.de) den Unternehmerfrauen im Handwerk zu Beginn seines Vortrags. Laut Hasenbank liege in diesem Streben der Kern des Problems einer Perfektionistin: Die Gefahr sei groß, am eigenen Anspruch zu scheitern.

„Sie freuen sich über eine gelungene Jubiläumsfeier und eine berufliche Herausforderung erledigen Sie zu ihrer vollsten Zufriedenheit und ernten damit meistens Lob und Anerkennung“, sagt Hasenbank. „Das innere Ich ermuntert mit: Weiter so!“, fährt er fort. Der Hang zum Perfektionismus sei bereits in unserer Kindheit gelegt. Unbewusst würden wir Einstellungen und Werte übernehmen, die Eltern und Lehrern predigen und vorleben. Sätze wie zum Beispiel: „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ oder: „Nur wer ständig schafft, ist etwas wert“ könnten im Unterbewusstsein die falsche Schlussfolgerung hinterlassen, dass man nur liebenswert sei, wenn man alles perfekt mache“, erläutert Hasenbank.

Das Bemühen um möglichst fehlerfreie Höchstleistungen könnte laut Hasenbank aber auch zu Stress, Ängsten, Zerrissenheit, geringer Lebensfreude und schlimmstenfalls zu Depressionen führen.

Wichtig sei an diesem Punkt zu erkennen: Wo überwiegt die Freude? Wo beginnt der Stress? „Es ist ihre Entscheidung!“, sagt Hasenbank den Teilnehmerinnen. „Wenn sie nach einer in ihren Augen perfekt gemeisterten Anforderung keine rechte Freude darüber mehr empfinden, sondern ihr Gefühl ihnen sagt 'Gott- sei dank, es ist vorbei', dann ist spätestens der Moment gekommen, etwas zu ändern“, sagt Hasenbank.

„Ändern Sie ihr Denken“, ermuntert der Referent die Anwesenden. „War gestern für Sie noch der Satz: 'Ich kann mir keine Fehler erlauben' von Bedeutung, sollte es ab sofort heißen: 'Fehler passieren.' Aus ihnen kann ich lernen. Seien sie nicht so streng mit sich selbst“, sagt Hasenbank. „Sie müssen nicht schön und fit sein um akzeptiert zu werden. Denken sie positiv, wie beispielsweise: Die wirklich wichtigen Menschen akzeptieren mich so wie ich bin.“

„Setzen Sie Prioritäten!“, fährt Hasenbank fort. Es sei immer von Vorteil für sich zu erkennen, was wirklich wichtig für einen selbst sei. Laut Hasenbank solle man sich daher nicht in einer Vielzahl von Aktivitäten verzetteln. „Vernichten Sie konsequent ihre Zeitfresser“, ermuntert Hasenbank die Anwesenden.

Das ständige Checken des Handys, sich von jedem und allem stören zu lassen und keine klare und verbindliche Arbeitsteilung in der Familie zu haben – all das erhöhe laut Hasenbank den Druck, der auf einem lastet. „Lernen Sie nein zu sagen, wehren sie Schmeicheleien ab“, empfiehlt der Referent daher. "Bei Sätzen wie: 'Das kannst du doch besonders gut', sollten bei ihnen die Alarmglocken klingeln. Geben Sie anderen eine Chance auch gut zu werden", erklärt Hasenbank.

Vor jeder Aufgabe sollte man kurz inne halten und mit sich selbst klären: „Muss Ich es tun? Muss es jetzt sein? Und ganz wichtig: Was bringt es mir? Oder erfülle ich nur die Wünsche anderer und nicht meine?“. Sich darüber klar zu werden, erfordere sehr viel Geduld, würde aber langfristig zu mehr Lebensfreude führen, schlussfolgert der Referent und fordert alle Beteiligten zum Ende des Seminars auf, nach dem Motto: „90 % genügt!“ zu leben.
