



Tom Diesbrock

# Lass mal locker



Tom Diesbrock

# Lass mal LOCKER

Vom klugen Umgang mit dem kleinen  
Perfektionisten in unserem Kopf

Patmos Verlag

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.  
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung und Innenlayout: Jule Kienecker

Illustration Perfektionist: © Sarah Humeniuk

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1274-6 (Print)

ISBN 978-3-8436-1325-5 (eBook)

# **When too perfect, lieber Gott böse!**

NAM JUNE PAIK







# Inhalt

Goldene Regeln (aus dem ABC für den perfekten Perfektionisten)	9
Herzlich willkommen!	10
Bevor wir loslegen	17

## 1. Kapitel

»Am liebsten würde ich alles perfekt machen!« Wie wir uns (nicht) motivieren	19
---	----

## 2. Kapitel

Instagram, Photoshop und die schöne neue Arbeitswelt – echt schwierige Zeiten für kleine Perfektionisten	29
---	----

## 3. Kapitel

Der kleine Perfektionist in IHREM Kopf	39
--	----

## 4. Kapitel

Unsere Ich-Zustände und das innere Kuddelmuddel	57
---	----

## 5. Kapitel

Wer ist der kleine Perfektionist – und warum ist er eigentlich klein?	75
---	----

## 6. Kapitel

Tunnelblick adé - so gehen Sie klug mit Ihrem kleinen Perfektionisten um	91
--	----

## 7. Kapitel

Fünf Schritte auf dem Weg zum inneren Kompass	113
Tschüs	140







# Goldene Regeln

(aus dem ABC für den perfekten Perfektionisten)

- 1 100 Prozent:** Gutes Mittelmaß
- A Wer A sagt,** muss auch Z sagen.
- B Bremse:** Auf der Überholspur braucht man keine Bremse (siehe auch: Vollgas).  
**Burn-out:** Nur ein Problem für Versager.
- C Challenge:** Man sagt: »Challenge, yeah!« und nicht:  
»Was soll der Schwachsinn?«
- E Erfolg:** Wer erfolgreich sein will, sagt niemals Nein. Niemals!  
**Extrameile:** Sei immer bereit, sie zu gehen – auch wenn du keinen Schimmer hast, wohin die Reise geht.
- F Feierabend:** Wer heute vor 20 Uhr das Büro verlässt, schläft morgen unter einer Brücke.
- K Körper:** Nur sehr attraktive Menschen werden geliebt.
- M Minderleister:** Menschen, die nicht in jeder Sekunde für ihren Job brennen.
- P Privatleben:** Wird generell stark überschätzt.
- R Reserve:** Die Nadel im roten Bereich bedeutet noch *lange* nicht, dass der Tank leer ist!
- S Selbstmanagement:** Nur die Harten kommen in den Garten.
- V Vollgas:** Der natürliche Seinszustand für Überflieger (siehe auch: Bremse).
- U Urlaub:** Ist dazu da, mal etwas entspannter zu arbeiten.
- Z Zufriedenheit:** Mit sich selbst zufrieden zu sein, ist der Anfang vom Ende.

## Herzlich willkommen!

Ich freue mich, dass Sie zu diesem Buch gegriffen haben. Oder hat es Ihnen ein wohlmeinender Mensch in die Hand gedrückt, weil er denkt, dass Ihre Ansprüche an sich selbst zu hoch sind? Neigen Sie – zumindest ein klitzekleines bisschen – zum Perfektionismus? Oder sind Sie sich gar nicht sicher, ob dieser Begriff überhaupt für Sie passt. Würden Sie sich vielleicht eher als sehr sorgfältig oder qualitätsbewusst beschreiben?

Ich gebe zu, dass die Unterscheidung nicht immer leichtfällt. Allerdings ist die Sache ziemlich klar, wenn

- es uns schwerfällt, eine Aufgabe abzuschließen, weil wir glauben, es ginge irgendwie noch viel besser,
- uns schon die Vorstellung Bauchschmerzen macht, mal etwas nur 80-prozentig zu schaffen,
- wir ständig befürchten, dass unsere Leistungen nicht gut genug sind – oder dass wir selbst nicht gut sind, und
- uns deshalb meistens viel mehr anstrengen, als wir eigentlich müssten.

Und wir haben definitiv ein Perfektionismus-Problem, wenn wir mit viel zu hohen Messlatten unsere Lebensqualität dauerhaft einschränken und unsere Gesundheit gefährden. Weil wir beispielsweise viel zu viel Zeit am Arbeitsplatz verbringen, ständig unter Stress stehen, stets bemüht sind, allen Menschen alles recht zu machen oder exzessiv Sport betreiben, weil wir fürchten, sonst total unattraktiv zu sein.



Wie sieht es bei Ihnen aus?

## Nur Versager machen Fehler?

Durch meine Arbeit als Coach treffe ich viele Menschen, die – nicht nur im Job – unter ihren zu hohen Ansprüchen leiden. Einigen ist durchaus bewusst, dass ihre eigene Messlatte das Problem ist. Die Mehrzahl glaubt aber, nur auf den Druck von außen zu reagieren und deshalb gar nicht anders zu können. Weil zum Beispiel die Anforderungen im Job nun mal so hoch seien und die eigene Position gefährdet wäre, sobald man nur ein bisschen nachließe. Dann würden Degradierung und Kündigung drohen. Und Anerkennung durch Vorgesetzte und Kollegen gäbe es nur bei extrem hoher Leistung. Glauben viele.

Ja, mancher ist sogar fest davon überzeugt, nur dann liebenswert zu sein, wenn er nach außen ein makellooses Bild abgibt. Und häufig sind es die – vermeintlichen! – Erwartungen anderer, die jemand zum Maßstab seines Denkens macht und sich so gewaltig unter Druck setzt.

Denn Fehler zu machen, Schwäche zu zeigen und dafür kritisiert oder ausgelacht zu werden – das wäre der Super-GAU für Menschen mit starker Perfektionismus-Neigung. Und den gilt es für sie um jeden Preis zu vermeiden.

Man würde sie doch als Versagerin betrachten, wenn ihr im Job ein Fehler unterliefe, meinte mal eine Klientin ganz selbstverständlich. »Aber ich gebe natürlich alles, damit das auf keinen Fall geschieht!« Ihr sei tatsächlich seit Jahren kein Fehler mehr passiert, erklärte sie mir stolz. Nur hatte sie ihr Arzt gerade wegen Schlaflosigkeit und stressbedingter Kopfschmerzen krankschreiben wollen, was sie natürlich ablehnte.

Da können sich Freunde und Familie noch so viel Mühe geben, um jemanden zu überreden, mal einen Gang runterzuschalten: »Du leistest schon so viel und hast eine Menge erreicht! Man muss doch nicht immer der Erste sein. Denk doch auch mal an dich und deine Interessen. Vor allem an deine Gesundheit. Wenn du so weitermachst, landest du früher oder später in der Klinik.«





Legt man Ihnen vielleicht auch ans Herz, mal einen Gang runterzuschalten?

## Perfektionismus als Lösung?

Wie ich Ihnen später noch genauer erklären werde, geraten Perfektionisten leicht in einen Teufelskreis: Ihr hoher Anspruch erhöht den Stresspegel, und dadurch verengt sich ihr Blickwinkel bis zum Tunnelblick. So starren sie nur noch auf Aufgaben und Messlatten, erkennen keine Alternativen mehr und können auch das eigene Denken kaum noch infrage stellen.

Dann erscheint der hohe Anspruch nicht als Problem, sondern als der einzige Ausweg! Man muss sich eben nur noch mehr Mühe geben, sich noch besser vorbereiten, noch mehr Zeit investieren und sich noch mehr anstrengen.

Perfektionismus als Lösung für das Problem, das man durch seinen Perfektionismus erst geschaffen hat? Was von außen, in den Augen der Freunde und Kollegen, wie kompletter Irrsinn aussieht, ist für den Betroffenen ganz logisch und selbstverständlich.



Haben Sie eine Idee, wovon ich spreche?

*Bei Ihnen klingt es ja so, als sei Perfektionismus immer etwas Negatives.*

*Sie finden Perfektionismus positiv?*

*Natürlich! Schließlich sollte man immer sein Allerbestes geben. Und vor allem seine Arbeit muss man doch perfekt machen wollen, oder?*

*Wenn Sie einen hohen Anspruch an Ihre Arbeitsqualität haben und sie gewissenhaft*

*erledigen, ist das sicher positiv. Aber wenn Sie Ihre Messlatte zu hoch hängen, werden Sie doch kaum jemals zufrieden mit Ihrer Leistung sein können?*

*Das stimmt, zufrieden bin ich eigentlich nie mit mir. Aber soll man sich deshalb etwa gar keine Mühe geben? Sich nur noch einen lauen Lenz machen??*

*Das habe ich nicht gesagt ...*

*So wie einige meiner Kollegen, denen um 17.00 Uhr der Stift aus der Hand fällt? Die haben eine Arbeitsmoral, da graust es mich richtig. Dienst nach Vorschrift in Reinkultur! Und das finden Sie erstrebenswert?*

*Nein, natürlich nicht. Es klingt nur so, als ob es für Sie nur »Dienst nach Vorschrift« oder »Man muss seine Arbeit immer perfekt machen« gibt. Als müssten Sie immer mindestens hundert Prozent geben, um nicht so zu sein wie ihre unmotivierten Kollegen. Und das ist nicht okay?*

*Na ja, es ist riskant, und ich vermute, es fördert kaum Ihre Lebensqualität.*

*Wieso riskant?*

*Wenn jemand ambitioniert und gewissenhaft ist, kann er sich auch mal mit achtzig Prozent zufriedengeben, wenn die Situation es erfordert. Ein Perfektionist hat aber keine Wahl. Weil ihm ständig die Angst im Nacken sitzt, nicht gut genug zu sein. Deshalb verbrennt er mehr Energie als er hat und ...*

*Also ich komme selten vor acht aus dem Büro und nehme mir ja auch gern Arbeit mit ins Wochenende!*

*Gern?*

*Nee, so toll finde ich das natürlich nicht. Aber die Arbeit muss ja nun mal erledigt werden. Und ich mache keine halben Sachen!*

*Okay.*

*Was ich abgebe, ist immer sehr gut!*

*Sie zahlen nur einen ziemlich hohen Preis dafür, oder?*

*Was bleibt mir denn anderes übrig? Ich will auf keinen Fall so sein wie meine Kollegen!!*

*Tja, das ist es, was Perfektionismus in meinen Augen so negativ macht: Er lässt keinen Spielraum. Und je mehr sich jemand anstrengt, desto enger wird sein Tunnel-*

*blick. Eigene Bedürfnisse nimmt er irgendwann gar nicht mehr wahr, und am Ende kippt so mancher einfach um.*

*Glauben Sie, das könnte mir auch passieren?*

*Auszuschließen ist es nicht, oder?*

*Aber was soll man denn machen!?*

Wenn jemand glaubt, die einzige Alternative zum Immer-hundert-Prozent-Geben sei eine Mir-ist-sowieso-alles-egal-Haltung, ist das ein typisches Perfektionismus-Symptom. Durch so eine Schwarz-Weiß-Brille betrachtet, verwechselt man leicht Qualitätsanspruch und Sorgsamkeit mit einer ungesunden, viel zu hohen Messlatte. Gut sein zu wollen, ist eine Sache. Zu meinen, immer das Optimum leisten zu müssen, eine ganz andere.



**Glauben Sie auch oft, gar nicht anders zu können, als mindestens hundert Prozent zu geben?**

## **Perfektionismus oder Selbstverantwortung?**

Um ihre bedingungslose Haltung zu begründen, verweisen Perfektionisten gern auf den steigenden Druck in der Arbeitswelt. Denn heißt es nicht heutzutage dort überall »schneller, höher, weiter«? 2018 gaben bei einer Umfrage des DGB 53 Prozent der Menschen an, sich häufig oder sehr häufig gehetzt zu fühlen. Die andere Seite der Medaille: Eine Studie der Techniker Krankenkasse zeigte 2016, dass 43 Prozent der Befragten als wichtigsten Stressfaktor ihren »zu hohen Anspruch an sich selbst« sahen.

In einer immer komplexeren (Arbeits-)Welt mag der Druck von außen wachsen. Größer wird aber auch die Notwendigkeit, selbstverantwortlicher zu arbeiten und zu leben. Noch vor dreißig Jahren waren viele Lebensbereiche reglementierter als heute und es gab deutlich weniger Wahlmöglichkeiten. Beispielsweise machte man sich früher bestimmt weniger Gedanken darüber, wie das optimale Sportprogramm oder die perfekte Ernährung auszusehen hatte. Man brauchte noch keine Vergleichsportale, um alltägliche Entscheidungen zu treffen. Und in der Arbeitswelt waren die Strukturen klarer, die Karrieremöglichkeiten begrenzter und der Wandel viel langsamer.

Heute müssen wir uns mit Themen wie Vertrauensarbeitszeit, Teilzeit- und Auszeitmodellen, Homeoffice, Projekt- und Leiharbeit, Agilität, lebenslangem Lernen und ständigen Umstrukturierungen herumschlagen. Was gestern galt, ist heute schon total veraltet.

**Fühlen Sie sich auch manchmal von der schönen, neuen Arbeitswelt überfordert?**



## Der kleine Perfektionist in unseren Köpfen

Tja, es ist wirklich nicht gerade einfach, sich in unserer Welt zurechtzufinden und zu behaupten.

*Ach was, alles ganz easy, meldet sich der kleine Perfektionist in meinem Kopf zu Wort. Du musst doch nur immer besser werden, immer mehr leisten und alle Erwartungen erfüllen. Dann bist du auf jeden Fall auf der sicheren Seite, und dir kann nichts Schlimmes geschehen!*



Da ist er also: jener Teil unserer Persönlichkeit, dem ich dieses Buch widme. Diese Stimme in unseren Hirnen, die dafür sorgt, dass unsere Messlatte immer schön hoch liegt. Besser noch etwas höher. Die uns einredet, dass man Kritik und Scheitern vermeiden kann, indem man einfach immer 120 Prozent liefert. Ganz easy – aber wir zahlen dafür einen verdammt hohen Preis!

Wenn wir uns von unserem kleinen Perfektionisten steuern lassen, tun wir das meistens aus Unsicherheit. Wenn uns nämlich unklar ist, wie viel Engagement angemessen ist und wo wir besser eine Grenze setzen sollten.

Ich möchte jetzt mit Ihnen erforschen, was uns dazu motiviert, den Versprechungen unseres kleinen Perfektionisten zu folgen. Und Sie ermutigen, in Zukunft nach Ihrem eigenen Kompass zu navigieren – also herauszufinden, was Sie wollen und brauchen, wohin Sie sich entwickeln möchten und welche Werte und Ziele für Sie stimmig sind.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und den Mut, Ihr Steuer endlich selbst in die Hand zu nehmen.

IHR

TOM DIESBROCK

**PS:** Sie merken schon – Ich schreibe in der altertümlich männlichen Form. Obwohl ich es eigentlich nicht mehr zeitgemäß finde. Nur lasen sich meine ersten Versuche, über die kleine Perfektionistin/den kleinen Perfektionisten geschlechtsneutral zu schreiben, so wenig flüssig, dass ich meine guten Absichten wieder aufgab.

Aber selbstverständlich spreche ich ALLE weiblichen, diversen und männlichen Menschen und Persönlichkeitsanteile gleichermaßen an. Ob also in Ihrem Kopf ein Perfektionist oder eine Perfektionistin, eine innere Kritikerin oder ein innerer Kritiker haust – schauen Sie am besten selbst.

## Bevor wir loslegen

Sie können dieses Buch jetzt gemütlich durchlesen, sich Ihren Teil denken und dann beschließen, in Zukunft nicht mehr so perfektionistisch zu sein. Aber wird die gute Absicht allein schon etwas ändern? Wohl eher nicht. Denn unser Gehirn ist ein konservatives Ding, das lieber am vermeintlich Bewährten festhält, als sich von ein paar klugen Einsichten beeinflussen zu lassen. Erst wenn wir neue Denkweisen konsequent üben, nehmen unsere grauen Zellen sie in ihr Repertoire auf.

Deshalb habe ich dieses Buch für Sie nicht nur als Lese-, sondern vor allem als Arbeitsbuch geschrieben. Mir geht es darum, Ihnen nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen, und die werden von Ihnen etwas Zeit und Engagement benötigen. Das sage ich nicht, um Sie abzuschrecken, ganz im Gegenteil. Ich bin nur kein Freund von schnellen Lösungen und vermeintlichen Abkürzungen, die am Ende nur zum Frust führen.

Deshalb habe ich zwei Bitten an Sie:

### Bitte

beschränken Sie sich nicht darauf, zu lesen und die Aufgaben »nur in Gedanken zu erledigen«. Arbeiten Sie auf jeden Fall schriftlich, auch wenn das vielleicht ungewohnt ist. Oder es sich zuerst gar ein bisschen peinlich anfühlt, Ihre Gedanken aufzuschreiben.

Wirkliche Veränderungen erreichen wir nur, wenn wir unsere Gedanken und Gefühle erst einmal ernst nehmen – die konstruktiven genauso wie die destruktiven. Und dafür ist es sehr hilfreich, sie schriftlich festzuhalten. Außerdem engagieren wir uns deutlich mehr, wenn wir aufschreiben, was wir uns vornehmen und erreichen wollen. Legen Sie sich am besten sofort einen Stift parat.

Ja, ich meine tatsächlich: **JETZT GLEICH**. Okay?

Sie finden im Text überall Leerräume für Ihre Antworten und Gedanken. Bitte

nutzen Sie ihn, kritzeln und malen Sie nach Herzenslust in das Buch. Zusätzlich ist es sinnvoll, sich ein Notizbüchlein zuzulegen für den Fall, dass der Platz hier nicht ausreicht. Und um auch Gedanken festhalten zu können, die Ihnen im Alltag in den Sinn kommen.

## Bitte

versuchen Sie gar nicht erst, alle Aufgaben »perfekt zu machen« – auch wenn Ihr kleiner Perfektionist dies von Ihnen verlangen sollte. Sie sind hier nicht in der Schule und bekommen keine Fleißsternchen für besondere Anstrengungen. Machen Sie es lieber, so gut Sie können und wie es am besten für Sie passt.

Sorgt Ihr Perfektionist nicht sowieso dafür, dass Ihr Alltag oft viel zu stressig ist? Dann stressen Sie sich bitte mit diesem Buch nicht zusätzlich und packen die Aufgaben der Kapitel nicht noch oben auf Ihre To-do-Liste!

Besser, Sie nehmen sich wenige Ideen und Anregungen mit, die Sie tatsächlich umsetzen, als sich viel zu viel vorzunehmen – und dann nichts davon zu schaffen.

Okay?

