

In der Perfektionismus-Falle: Warum es erlaubt sein muss, Fehler zu machen

Wie Perfektionisten im Arbeitsleben aus dem Hamsterrad ausbrechen können

VON ELISABETH PRECHTL

Die Präsentation, die ein ums andere Mal überarbeitet, der Plan für ein Projekt, der immer wieder umgezeichnet wird, und das E-Mail, das mehrfach umformuliert und dann doch nicht abgeschickt wird – immer in dem Glauben, dass es doch noch ein wenig besser geht. Es gibt Menschen, bei denen gut niemals ausreichend ist. Egal, worum es sich handelt, sie versuchen, ihre Arbeit perfekt zu erledigen.



„Es gibt keine Zufriedenheit, stattdessen haben die Betroffenen das Gefühl, nie fertig zu sein. Das Selbstvertrauen sinkt.“

■ Gerald Käfer-Schmid,
ÖVS

„Der Hang zum Perfektionismus ist per se nichts Schlechtes. Perfektionisten schaffen tolle Produkte und Dienstleistungen und vollbringen Höchstleistungen“, sagt Gerald Käfer-Schmid. Der Wunsch nach Perfektion könne uns aber auch im Weg stehen, weil die Leistung nie gut genug sein kann: Dies könne Führungskräfte und Mitarbeiter belasten und so-



Ein Gespräch mit einer außenstehenden Person, allein oder in der Gruppe, kann helfen.

(d.signwerk, Colourbox)

gar krank machen. Käfer-Schmid, ein gebürtiger Leondinger, ist Psychologe und Geschäftsführer der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS): Supervisoren beraten bei Problemen im Zusammenhang mit der beruflichen Tätigkeit und helfen Betroffenen in Einzel- oder Gruppengesprächen bei der Reflexion. Auch Workshops für Unternehmen würden angeboten.

Die Arbeit dauert oft sehr lang

„Perfektionisten brauchen für ihre Arbeit oft sehr lange. Es gilt aber, Fristen einzuhalten“, sagt Käfer-Schmid: Das werde früher oder später zum Problem. Perfektionis-

mus müsse auf unterschiedlichen Ebenen betrachtet werden. Führungskräfte, die hohe Standards für sich und die Mitarbeitenden setzen, können ebenso zum Problem werden wie Mitarbeitende mit hohen Anforderungen an sich selber, weil der Leistungsdruck permanent hoch sei. Es stelle sich keine Zufriedenheit ein, stattdessen hätten die Betroffenen das Gefühl, nie fertig zu sein.

Weil das eigene Idealbild nicht erfüllt wird, sinke das Selbstvertrauen. „Ein ständig hohes Stressniveau und Überlastung können schließlich ins Burnout führen.“ Käfer-Schmid spricht hier auch von einer Perfektionismus- bzw.

Burnout-Falle. Um aus diesem Hamsterrad auszubrechen, sei es etwa wichtig, Grenzen zu setzen, die Stoppaste zu drücken und die Überforderung anzusprechen: „Niemand muss alles können, das sollten sich alle Beteiligten vergegenwärtigen. Auch Entschleunigung ist ganz wichtig.“

Deshalb sei es auch wichtig, sich Unterstützung von einem Außenstehenden zu holen, weil er Selbstverständlichkeiten in Frage stelle: „Jeder Mitarbeiter übernimmt irgendwann die Organisationskultur.“ Das Sprechen über Probleme und Reflektieren mit einer neutralen Person helfe, sich dieser Dinge bewusst zu werden.