



Österreichische Vereinigung
für Supervision und Coaching

Mitglied der ANSE
Association of National Organisations
for Supervision in Europe

Presseinformation | Wien, 27. Juni 2023

Burnout-Fälle Perfektionismus

Die ÖVS ruft zu gesunder Fehlerkultur am Arbeitsplatz auf

Perfektionismus kann im Berufsumfeld negative Auswirkungen haben. Wenn Mitarbeiter*innen keine Fehler machen dürfen, erhöht das den Stresslevel und führt zu Frustration, Burnout oder innerer Kündigung. Die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) mahnt daher zu einer gesunden Fehlerkultur am Arbeitsplatz.

Vorgesetzte, die einen perfektionistischen Anspruch haben, üben Druck auf sich selbst und ihre Mitarbeitenden aus. Übermäßiger Druck führt bei vielen Mitarbeiter*innen zu Frustration und hat im schlechtesten Fall negative Auswirkungen auf die Gesundheit. „Wenn Menschen davor Angst haben müssen, Fehler zu machen, werden kreative Prozesse gehemmt. Das ist schlecht für die betroffenen Mitarbeitenden und schlecht für die Performance des Unternehmens“, sagt ÖVS-Geschäftsführer Gerald Käfer-Schmid. Perfektionismus muss laut ÖVS auf unterschiedlichen Ebenen betrachtet werden. Es geht um die Führungskraft, die Mitarbeitenden und die Organisation in ihrer Gesamtheit. Zu viel oder falsch verstandener Perfektionismus ist auf allen Ebenen und für alle Beteiligten schädlich.

Perfektionismus und Führungskräfte

Perfektionismus kann dazu führen, dass Führungskräfte hohe Standards für sich selbst und ihre Mitarbeiter*innen setzen. Im Optimalfall führt der gesunde Perfektionismus zu großartigen, vielleicht sogar einzigartigen Projekten. Gefährlich wird es dann, wenn der Perfektionismus übertrieben gelebt wird. Die negativen Auswirkungen können dabei weitreichend sein. Führungskräfte, die sich und andere übermäßig kritisieren, schaffen es nicht mehr, Arbeit zu schätzen und zufrieden zu sein – selbst bei herausragenden Ergebnissen.

Der Perfektionismus treibt die Ansprüche an sich selbst stetig in die Höhe. „Die Folgen sind überschrittene Deadlines, das Gefühl, nie fertig zu sein und ein ständig hohes Stressniveau. Chronischer Stress und Überlastung können schließlich ins Burnout führen“, weiß Gerald Käfer-Schmid.

Auch Kreativität und Flexibilität können unter Perfektionismus leiden. „Führungskräfte, die Angst vor Fehlern haben stecken oft viel Energie in die Erarbeitung neuer Ideen, verwerfen diese dann aufgrund eines zu hohen Sicherheitsbedürfnisses und werden unflexibel“, meint ÖVS-Vorstandsmitglied Nicole Ruckser. So können sich Innovationen nicht entwickeln und Unternehmen auf modernen Märkten nicht wachsen. Das ist frustrierend für alle Beteiligten.

Perfektionismus und Mitarbeitende

Es gibt Menschen, bei denen gut niemals gut genug ist. Sie versuchen, Projekte „überperfekt“ abzuschließen: Das kann die optimale Reiseroute, die perfekte Präsentation oder einfach nur eine perfekte E-Mail sein, die mehrfach umformuliert, nicht versendet und überarbeitet wird, um dann unter großer Unsicherheit abgeschickt zu werden.

„Oft ist Perfektionismus ein Zeichen von mangelndem Selbstvertrauen. Das kann schnell eine Eigendynamik entwickeln. Menschen, die das Gefühl haben, ständig zu scheitern, sind nur unter großer Anstrengung in der Lage, selbstbewusst und produktiv zu arbeiten“, sagt Gerald Käfer-Schmid. Befeuert wird das mangelnde Selbstvertrauen außerdem durch die Unzufriedenheit, die falsch verstandener Perfektionismus mit sich bringt.

Perfektionismus und Organisationen

Es ist nicht die primäre Aufgabe von Organisationen, dafür zu sorgen, dass Mitarbeitende nicht enttäuscht, nie traurig oder niemals ärgerlich werden. „Es ist nicht möglich, sondern vollkommen unrealistisch, Entscheidungen zu treffen, die für alle toll, inspirierend und gut sind“, sagt Ruckser „Der Anspruch, in einer perfekten Organisation zu arbeiten, die alle Erwartungen erfüllt und perfekt kommuniziert, kann nur zu Enttäuschung führen“, so die Expertin. Wenn man versteht, dass Organisationen genauso wie Menschen nicht perfekt sind, dann hilft das, die eigenen Erwartungen anzupassen. Denn unrealistische Erwartungen an Mitarbeitende, Führungskräfte und Unternehmen belasten und erschweren die produktive Zusammenarbeit.

Fazit

Ein gesundes und vor allem reflektiertes Maß an Perfektion kann zielführend sein. Vor allem dann, wenn der Prozess von Supervision und/oder Coaching begleitet wird. In Supervision und Coaching werden eigene Erwartungen, Glaubenssätze und negative Antreiber bewusst gemacht und regelmäßig reflektiert. Diese Außenperspektive schafft die Grundlage für einen gezielten Einsatz von Perfektionismus im Sinne einer gesunden Zusammenarbeit von Führungskräften und Mitarbeiter*innen in erfolgreichen Organisationen.

Fotos, Abdruck honorarfrei

Bild 1: Gerald Käfer-Schmid, ÖVS-Geschäftsführer © d.signwerk

Bild 2: Nicole Ruckser, ÖVS-Vorstandsmitglied © Christina Hein

Über die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS)

Die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) ist der österreichische Berufsverband für Supervision und Coaching, dem mehr als 1.300 qualifizierte Supervisor*innen angehören. Die ÖVS hat ihren Sitz in Wien, verfügt über Vertretungen in allen Bundesländern und ist Mitbegründerin des europäischen Dachverbands ANSE (Association of National Organisations for Supervision in Europe), wodurch sie federführend an der qualitativen Entwicklung von Supervision, Coaching und Organisationsberatung in Europa beteiligt ist. Die Vereinigung wurde 1994 gegründet, um die Qualität von Supervision und Coaching in Österreich zu sichern und anerkannte Qualitätskriterien einzuführen. Mitglieder müssen eine ÖVS-zertifizierte Ausbildung nachweisen und ihr Können alle drei Jahre erneut überprüfen. Seit 2022 sind Supervisor*in und Supervision dem Niveau VI des Nationalen Qualifikationsrahmens (NQR) zugeordnet, wobei die ÖVS explizit als Qualifikationsanbieterin genannt wird. Weitere Informationen: www.oevs.or.at

Pressekontakt:

Himmelhoch GmbH
Wohlebengasse 4 / 6+7, 1040 Wien
Wolf Mandl, MA
M: +43 676 774 33 28
E: wolf.mandl@himmelhoch.at