

URL <http://www.moz.de/artikel-ansicht/dg/0/1/1111386/>

28.02.2013 10:29 UHR

Perfektionismus macht unkreativ

Augsburg/Hersbruck (dapd) Genauigkeit und Qualität sind in vielen Berufen unverzichtbar. Arbeitgeber schätzen Perfektion - und Mitarbeiter, die diesem Anspruch genügen. Immer und in allen Bereichen perfekt sein zu wollen, kann aber gefährlich sein. Denn die Grenze zum ungesunden Perfektionismus ist schnell überschritten, warnt Elke Nürnberger, Führungskräftecoach im bayerischen Hersbruck (nuernberger-coaching.de).

Perfektionisten schaden nicht nur ihrer Gesundheit. "Sie zerstören oft auch das, woran ihnen am meisten liegt: den hohen Standard ihrer Arbeitsleistung." Das Positive an einem genauen Arbeitsstil schlägt in Stress, Zwanghaftigkeit, Ineffektivität und Unkreativität um, warnt Nürnberger. Mitarbeiter, die zum Perfektionismus neigen, hätten häufig große Zeitprobleme. Etwa wenn es darum geht, ein Projekt in vorgegebener Zeit zu Ende zu bringen. Wenn sie nach zahlreichen Korrekturen endlich fertig sind, stecke viel zu viel Aufwand in eigentlich banalen Arbeiten. Die Expertin erläutert: "Weil Perfektionisten ständig Angst vor Fehlern haben, können sie nicht mehr kreativ sein. Ihre Synapsen sind komplett mit der Fehlervermeidung und -suche ausgelastet."

"Perfektionismus macht nicht glücklich"

Doris Martin, Augsburger Expertin für Unternehmenskommunikation, ergänzt: "Perfektionismus macht weder glücklich noch leistungsstark." Menschen mit überhöhten Ansprüchen an sich selbst gehe die Fähigkeit verloren, widersprüchliche Anforderungen auszuhalten und miteinander zu vereinbaren. Dazu gehöre es zum Beispiel, kreative Lösungen zu entwickeln, Zeitvorgaben einzuhalten und freundlich auf Kunden einzugehen. Nicht nur die Leistung leidet, sondern auch die Ausstrahlung. "Es mangelt an Ideen, man wirkt unentspannt und unflexibel und verliert schnell die Nerven", sagt die Trainerin. Auf Kollegen wirkten Perfektionisten meist starr, fordernd und reizbar.

Die Wurzeln dieser Einstellung liegen Forschern zufolge meist in der Kindheit, wo Betroffene Anerkennung und Zuwendung hauptsächlich für maximale Anstrengung und gute Leistungen bekommen haben. Hinter Perfektionismus stecke die Angst vor Blamage und ein hohes Sicherheitsbedürfnis. Häufig werde diese Persönlichkeitsanlage durch äußere Umstände genährt. Personalabbau in Unternehmen oder fehlendes positives Feedback von Vorgesetzten erzeuge bei Menschen mit einer "hohen Fehlersensibilität" Ängste, nicht zu genügen. Deshalb strengten sie sich über die Maßen an, sagt Führungskräftecoach Nürnberger. Diese Mitarbeiter hätten oft einen hohen Pegel an Stresshormonen im Blut und liefen Gefahr, irgendwann in eine Erschöpfungsdepression zu gleiten.

Nicht jedes Projekt verdient 120 Prozent Einsatz

Um es nicht so weit kommen zu lassen, sollten perfektionistisch veranlagte Menschen rechtzeitig gegensteuern. "Hohe Ansprüche herunterzuschrauben, bringt aber nichts, weil dann die zugrunde liegenden Ängste wieder hochkommen", gibt Nürnberger zu bedenken. Betroffene sollten vielmehr ihre "Antreiber" auf den Prüfstand stellen und sich fragen, woher ihre Angst rührt. Fachfrau Martin empfiehlt, die Suche nach Vollkommenheit auf einzelne Lebensbereiche oder Projekte zu beschränken. "Dazu gehört die Einsicht, dass niemand alles zu jeder Zeit leisten kann: zwei tolle Jobs, perfekt geförderte Kinder, ein erfülltes Freizeitleben und dazu noch genug Geld."

Perfektionistisch Veranlagte müssten lernen, Prioritäten zu setzen. "Welchen Stellenwert hat ein Projekt? Wo will ich 80, 100, wo tatsächlich 120 Prozent geben?", könnten laut Martin hilfreiche Fragen sein. Die Mobilisierung aller Kräfte sei eigentlich nur notwendig, wenn es um Leben und Tod geht. Außerdem sollten Überbehrgeizige versuchen, Fehler zu akzeptieren. Zum Beispiel, indem sie eine Distanz zwischen dem Fehler und ihrer Persönlichkeit herstellen. Hilfreich sei auch, vergangene Erfolge und Misserfolge zu rekonstruieren und zu schauen, wie viel Aufwand man jeweils investiert hat. Höchste Anstrengung sei schließlich kein Erfolgsgarant. "Manchmal stellt sich heraus, dass auch mit geringem Aufwand ein recht beachtliches Ergebnis erzielt werden konnte", sagt die Expertin für Unternehmenskommunikation. "Der Anspruch sollte sein: Eine Sache muss so gut wie nötig, aber nicht so gut wie möglich gemacht werden."



[Lesen Sie auch ...](#)

11.03.2011 08:01 [THEMA](#)

Grünheide setzt Pacht-Erhöhung aus

URL <http://www.moz.de/details/dg/o/1/285823/&type=98>

03.08.2011 06:15 [THEMA](#)

Häppchenweise Schnäppchenpreise

URL <http://www.moz.de/details/dg/o/1/369562/&type=98>

12.05.2012 08:23 [THEMA](#)

Falkenhagener See: Zurück auf Anfang

URL <http://www.moz.de/details/dg/o/1/1020781/&type=98>

© 2011 MOZ.DE MÄRKISCHES VERLAGS- UND DRUCKHAUS GMBH & CO. KG

Märkische Oderzeitung
