

Raphael M. Bonelli: Perfektionismus



# GOOD- BYE, MISS PERFECT!

Gehören Sie auch zu denen, die immer alles ein bisschen zu gut machen wollen? Das Gelassenheitstraining des Psychiaters Raphael M. Bonelli hilft, damit aufzuhören

Text: Almut Siegert

Er möchte nicht falsch verstanden werden. „Es ist sinnvoll und richtig, Perfektes leisten zu wollen“, sagt Raphael M. Bonelli. Ein hoher Anspruch sorgt schließlich für Wachstum und Fortschritt. „Das Problem ist nur: Ein Perfektionist hält diese fruchtbare Soll-Ist-Spannung nicht aus, sie zerreißt ihn. Aus dem förderlichen ‚Soll‘ ist für ihn ein starres und unerbittliches ‚Muss‘ geworden“, erklärt der Wiener Psychiater. „Man versteht diese Vorgänge besser, wenn man weiß, dass Perfektionismus nicht das Streben nach Exzellenz ist, sondern vielmehr ein Vermeidungsverhalten.“

Wer perfekt arbeitet, super aussieht und über ein stets gestyltes Eigenheim und eine 1a-Facebook-Seite verfügt, könne schließlich weder kritisiert, infrage gestellt noch gekündigt werden. In der Tiefe der perfektionistischen Brust brodeln große Ängste vor Liebesentzug und sozialer Ausgrenzung. „Liebe muss durch Leistung verdient werden“ lautet das innere Dogma, das alles Handeln bestimmt. „Doch das Ringen um bombensichere Unangreifbarkeit hat einen Preis“, sagt Bonelli. „Wir bezahlen es mit unserer Lebendigkeit und verzichten auf authentische Beziehungen.“

## BIN ICH EINE PERFEKTIONISTIN?

WENN SIE MEHR ALS DIE HÄLFTE DER FOLGENDEN FRAGEN MIT JA BEANTWORTEN, LOHNT ES SICH, UNSER GELASSENHEITSTRAINING ZU LESEN

1. Die Präsentation in der Firma ist gut gelaufen. Nach der ersten Freude ergreift Sie am Abend dennoch ein beklemmendes Gefühl: Hat sich der Kunde nicht doch zu unverbindlich und schnell verabschiedet? Was denken die Kollegen?
2. Sie wachen auf und haben wie durch Zauberei für die kommenden sechs Monate überhaupt keine Aufgaben, Verpflichtungen oder Pläne. Fühlt sich das für Sie nicht großartig, sondern eher bedrohlich an?
3. Können Sie sich an dem Talent und dem Können anderer erfreuen? Oder ergreift Sie schnell die Sorge: Warum kann ich das nicht so gut? Was fehlt mir, was die andere hat?
4. Stresst es Sie, von einem ursprünglich gefassten Plan abweichen zu müssen?
5. Werden Sie häufiger von Ganz-oder-gar-nicht-Empfindungen überwältigt?
6. Es gibt Menschen, die leiden an „Orthorexia nervosa“, dem überzogenen Verlangen, sich gesund zu ernähren. Können Sie dieses Bedürfnis nachvollziehen?
7. Empfinden Sie Ärger, wenn Sie beobachten, dass jemand scheinbar leicht durchs Leben geht – und damit auch noch durchkommt?
8. Wenn Sie auf einen Fehler hingewiesen werden, überkommt Sie dann ein starkes Bedürfnis, sich zu rechtfertigen und zu erklären, wie es dazu kam?

## DAS GELASSENHEITSTRAINING

Mit diesen Übungen finden Sie zu einer realistischen Selbsteinschätzung, zu gesunden Zielvorgaben und innerer Freiheit – der direkte Weg aus der Perfektionsfalle

### INNERE DOGMEN ERKENNEN

Damit aus dem „Muss“ wieder ein „Soll“ werden kann, gilt es, den Perfektionismus als irrationales Bauchgefühl, als

„inneres Dogma“ zu entlarven. Wenn die Angst auf dem Tisch liegt und vom Verstand bearbeitet werden kann, können die eigenen Leistungsgedanken erkannt, entmachtet und die eigene Unvollkommenheit mit ganzem Herzen angenommen werden.

### FEHLER ANNEHMEN

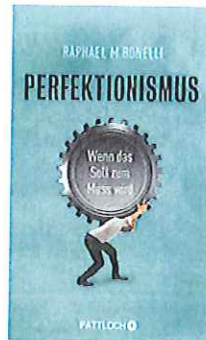
Zurechtweisung, Warnung und Tadel sind für einen perfektionistischen Menschen der Weltuntergang. Kritisches Feedback auszuhalten und anzunehmen ist dennoch der Königsweg raus aus dem Perfektionismus. Wenn Fehler präsent sein dürfen und nicht mehr verdrängt werden müssen, ist eine laufende Kurskorrektur möglich – ein Scheitern kann fruchtbar gemacht werden.

### GEDULDIG ÜBEN

Seien Sie nachsichtig mit sich. Ein perfektionistisches Denkmuster abzulegen ist nicht einfach. Diese Strategien unterstützen Sie dabei:

1. *Spüren Sie, dass Perfektionismus ein Spielverderber ist.* Mit folgender Imaginationsübung: Erinnern Sie sich an eine wunderschöne Situation, ein romantisches Date, einen sonnigen Strandnachmittag. Nun schauen Sie auf die Details. Was könnte noch besser sein? Vielleicht ein bisschen mehr Schatten? Weniger Leute? Merken Sie, wie Perfektionismus glückliche Augenblicke verdirbt?
2. *Trainieren Sie Mittelmäßigkeit.* Verändern Sie – nur als Test – Ihre Normen für eine bestimmte Tätigkeit, für eine Woche, einen Monat. Setzen Sie den normalen eigenen Anspruch als 100 Prozent und reduzieren sie ihn dann auf 80 und schließlich auf 60 Prozent. Welche Folgen befürchten Sie? Und was geschieht tatsächlich? Wahrscheinlich nichts – außer dass Sie weniger Stress haben.
3. *Humor entspannt.* Sprechen Sie es laut aus: „Weil ich nicht aussehe wie ein Model, bin ich hässlich.“ Oder: „Wenn ich etwas falsch mache, geht die Welt unter.“ Wahrscheinlich müssen Sie laut lachen, weil Ihnen die Absurdität und Skurrilität dieses Denkens klar werden.
4. *Wechseln Sie die Perspektive.* Irrationale Muss-Dogmen erkennt man leichter, wenn man sie von außen betrachtet. Deshalb fragen Sie sich: Müssen andere Mütter zu ausnahmslos jedem Schulfest einen Kuchen backen, um von Ihnen respektiert zu werden? Nein? Warum nicht? Lieben Sie Ihren Mann nur, wenn seine Füße perfekt pedikürt sind? Ist Ihre Kollegin weg vom Fenster, bloß weil ihr ein Denkfehler unterlaufen ist? Formulieren Sie Regeln oder Normen, die Sie für Ihre Mitmenschen als angemessen erachten. Und überlegen Sie dann, warum diese nicht genauso gut für Sie gelten sollten.

## Raphael M. Bonelli: Perfektionismus



**PERFEKTIONISMUS**  
Raphael M. Bonelli,  
Pättloch,  
19,99 Euro

Wer ist der Autor? Er  
ist Arzt und Publizist.

Worum geht es?

Wir wollen immer  
alles richtig machen.

Und dabei auch

noch gut aussehen. Doch oft scheitern wir an  
den eigenen Ansprüchen. Der Autor schildert  
anhand von tragikomischen, teils erschüt-  
ternden Geschichten aus der eigenen Praxis,  
wie Perfektionisten ticken – und beschreibt,  
wie wir uns von falschem Ehrgeiz lösen kön-  
nen. Botschaft: Glücklich ist, wer sich in seiner  
ganzen Fehlerhaftigkeit annehmen kann.  
Für wen? Alle, die gelassener sein wollen.