



# Perfektionismus bewusst machen und loslassen

**Merke:** Es ist nichts schlecht daran, etwas besonders gut zu machen bzw. machen zu wollen, noch sich anzustrengen und das maximale rausholen zu wollen.

In meinen Augen ist Perfektionismus vor allem Angst. Die Angst davor, etwas falsch zu machen, vor den Konsequenzen davon und davor, dann die Kontrolle zu verlieren.

Die Gefühle, vor denen wir Angst haben und die wir durch übermäßig perfektionistisch geprägtes Verhalten vermeiden wollen sind unter anderem:

- *sich nicht gut genug fühlen*
- *abgelehnt sein*
- *das Gefühl gescheitert zu sein*
- *traurig und enttäuscht zu sein*
- *hilflos zu sein*
- *die Kontrolle zu verlieren*

Der Gedanke lautet: *“Nur wenn ich es absolut perfekt mache, dann mache ich mich nicht angreifbar, dann muss ich das alles nicht fühlen.”*

Die Wahrheit ist jedoch - Perfektion gibt es nicht, Qualität ist subjektiv und wenn dich jemand ablehnen oder bewerten will, dann wird er das sowieso tun - *außerdem sagt es viel mehr über ihn aus, als über dich.*

### **Die Lösung für Perfektionismus:**

Wie wir gelernt haben ist perfektionistisches Verhalten nur ein Symptom. Es ist so gesehen ein weiteres Vermeidungsverhalten - *wir wollen uns vor unangenehmen Gefühlen und Erfahrungen schützen.*

Dieses Verhalten können wir **nur dann ablegen**, wenn wir uns darüber bewusst werden, was genau die wahren Treiber und Ursachen unseres perfektionistischen Verhaltens sind.

**Stelle dir dazu folgende Fragen:**

*“Was ist das schlimmste, was passieren würde, wenn ich diese Aufgabe nicht absolut perfekt und zur vollsten Zufriedenheit aller erledigen kann?”*

Wenn dann eine Antwort kommt, beispielsweise ein bestimmtes Szenario wie Ablehnung oder Enttäuschung über sich selbst dann frage dich als nächstes: *“Was müsste ich dann fühlen?”*

Hier kommen wir dann dem Gefühl auf die Schliche, vor dem wir uns durch dieses Verhalten schützen wollen.

Es geht jetzt darum, sich diesem Gefühl bewusst und klar zuzuwenden, es immer wieder zu fühlen und sich eben nicht mehr davor zu verstecken und zu schützen.

*Dann wird mit der Zeit auch das perfektionistische Verhalten weniger werden, denn es gibt jetzt schlicht keinen Grund mehr dafür. Das, wovor wir uns mit diesem Verhalten schützen wollten, ist für uns jetzt nichts mehr bedrohliches.*

**Eine weitere Frage wäre:** *“Welche Vorteile habe ich davon, alles immer perfekt machen zu wollen?”*

Wenn du hier eine Antwort bekommst - beispielsweise: *“Dann mögen und respektieren mich andere Menschen”*, kannst du diese wieder umformulieren zu: *“Was müsste ich fühlen, wenn ich den Respekt und die Anerkennung der anderen verlieren würde?”*

Jetzt kommen wieder die Gefühle zum Vorschein, vor denen du dich schützen möchtest. Diese fühlst du wieder, machst sie dir bewusst und verhinderst so, dass perfektionistisches Verhalten immer wieder passiert.