

FRANZ GRIESER

GUT GENUG

Von Perfektionismus
befreien und entspannter
leben



© 2018 Franz Grieser

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags verwendet werden.

Dieser Kurs stellt eine Hilfe zur Selbsthilfe dar und soll und kann keine professionelle psychologische Beratung ersetzen.

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Zu diesem Kurs

Inhaltsverzeichnis 3

Einführung 14

Fallbeispiel 1: der Buchautor, der sich selbst im Weg stand 14

Fallbeispiel 2: die un-perfekte Gastgeberin 15

Perfektionismus – der Versuch einer Definition 16

Warum ist Perfektionismus problematisch? 18

Was Dich Perfektionismus kosten kann 20

Fallbeispiel 3: die Studentin, die unbedingt alles lesen musste 20

Fallbeispiel 4: der Vater, der nicht genügte 20

Zu diesem Kurs 22

Was Dir dieser Kurs bringen kann 23

Was Dich in diesem Kurs erwartet.....	23
Wie Du am besten vorgehst	25
So ist der Kurs aufgebaut	26
Zum Autor.....	28

Lektion 1: Mit Schwung ins neue entspannte Leben **31**

Der Fahrplan für diese Lektion	32
Wie Du bei den Übungen am besten vorgehst.....	32
Wie wichtig ist Dir eine Veränderung jetzt?.....	33
Übung 1.1: Deine Motivation jetzt.....	34
Was gewinnst Du durch die Veränderung?.....	34
Übung 1.2: Die Vor- und Nachteile meines Perfektionismus	36
Übung 1.3: Blick in die Zukunft.....	37
Übung 1.4: Was tust Du? Wer bist Du dann?.....	40
Was willst Du verändern – und was nicht?.....	42
Übung 1.5: Was darf so bleiben wie bisher?.....	42

Plan B – es ist gut, vorbereitet zu sein	43
Übung 1.6: Visualisieren mit Plan B	45
Wie hoch ist Deine Motivation jetzt?.....	46
Übung 1.7: Wie hoch ist Deine Motivation?	46
Lektion 2: Hinderliche Denkmuster verändern.....	48
Der Fahrplan für diese Lektion	48
Typische Denkmuster von Perfektionisten	49
Übung 2.1: meine Denkmuster	49
Realitäts-Check	50
Für wen muss es perfekt sein?.....	52
Übung 2.2: Für wen muss es perfekt sein?	53
Drei Denkmuster, mit denen Du aus der Perfektionismus-Falle aussteigst	54
Den Druck reduzieren mit dem Beta-Mindset	56
Fallbeispiel 5: der Betatest für diesen Kurs.....	58
Die Vorteile des Beta-Mindset	59

Übung 2.3: die Vorteile des Beta-Mindset	60
Übung 2.4: Beta-Mindset ausprobieren	61
Übung 2.5: Beta-Mindset ausweiten	63
Perspektivwechsel: auf den Prozess fokussieren statt auf das Ergebnis	63
Fallbeispiel 6: der Mann, der monatelang niemand in seine Wohnung ließ	63
Fokus auf den Prozess – was heißt das?	64
Übung 2.6: auf den Prozess fokussieren.....	66
Pareto Plus: gut ist oft gut genug	68
Übung 2.7: wie viel Aufwand ist wirklich nötig?	70
Wie geht's weiter?.....	71
Exkurs: destruktives und konstruktives Feedback	72
Woran erkennst Du destruktives Feedback?	72
Wie sieht konstruktives Feedback aus?	73
Wie Du konstruktives Feedback gibst	74
Von wem will ich Feedback?	74
Wie gehe ich mit destruktivem Feedback um?.....	75

Wie gehe ich mit konstruktivem Feedback um?	75
---	----

Lektion 3: Hilfreiche Verhaltensmuster lernen..... 77

Der Fahrplan für diese Lektion	78
--------------------------------------	----

Open Monitoring: Beobachten ohne Bewerten	79
---	----

Übung 3.1: Open Monitoring – entspannende, wertungsfreie Zeiten in Dein Leben bringen	80
--	----

Wann Open Monitoring nicht geeignet ist	82
---	----

Übung 3.2: Erfahrungen festhalten.....	83
--	----

Den Kopf frei bekommen durch Freischreiben.....	84
---	----

Übung 3.3: Freischreiben ausprobieren.....	87
--	----

Mit Pomodoro Plus ins Tun kommen und konzentriert arbeiten	89
--	----

Pomodoro: So geht es	90
----------------------------	----

Pomodoro Plus – die flexiblere Variante.....	90
--	----

Die Pausen dienen zur Erholung	92
--------------------------------------	----

Wie Du mit Störungen von außen umgehst.....	93
---	----

Und wenn Du selbst die Störung verursachst?	94
---	----

Pomodoro-Apps für PC, Tablet, Smartphone.....	94
Pomodoro Plus kurzgefasst	95
Übung 3.4: Freischreiben und Pomodoro Plus etablieren	97

Lektion 4: Mit Ängsten entspannt umgehen 99

Der Fahrplan für diese Lektion	100
Einschub: Und wenn Du keine Angst spürst?	100
Ängste und Perfektionismus – wie hängt das zusammen?.....	102
Bewertungsangst.....	103
Fallbeispiel 7: der Mann, der Angst vor Bewertung hatte.....	103
Angst vor Zurückweisung	104
Angst oder Furcht?	105
Wie Du lernst, mit Deinen Ängsten umzugehen.....	105
Dich Deiner Angst stellen – wozu?	107
Frei von Angst	108
Warum es keine gute Idee ist, die Angst einfach zu betäuben	109
Wovor hast Du wirklich Angst?.....	110

Übung 4.1: Was kann passieren? Was dann?	112
Übung 4.2: Tick-Tock, der Angst den Schrecken nehmen.....	113
Übung 4.3: Regelmäßig Tick-Tock-en	115
Hochstapler-Phänomen: wenn keiner merken darf, dass Du Fehler machst.....	117
Das Anti-Hochstapler-Training	119
Übung 4.4: Das Anti-Hochstapler-Training	120
Die Angst über den Körper regulieren	122
Zum Hintergrund	123
Übung 4.5: Das Atmen nicht vergessen	124
Übung 4.6: Die Angst im Körper lokalisieren und beruhigen.....	125
Übung 4.7: Hände auflegen	126
Wahrnehmung: der Schlüssel zum Umgang mit der Angst	128
Praktisches Beispiel: wie Du mithilfe von Submodalitäten die Angst abschwächst.....	129
Submodalitäten, die in Bezug auf Angst wichtig sein können	130
Übung 4.8: Welche Submodalitäten beeinflussen Deine Angst?	132

Submodalitäten verändern – wie geht das?	132
Übung 4.9: Deinen Angsttoleranz-Muskel stärken	135
Dich Deiner Angst stellen	136
Fehler sind Dein Freund: Die Haltung zu Fehlern verändern	137
Gute Gründe, (mehr) Fehler zu machen	139
Fallbeispiel 8: der Koch, der Fehler liebt	140
Übung 4.10: Lustvoll Fehler machen	141
Übung 4.11: Jetzt wird's ernst	142

Lektion 5: Einschränkende Glaubenssätze verändern **143**

Der Fahrplan für diese Lektion	143
Was sind Glaubenssätze, und warum sind sie so wichtig?	144
Fallbeispiel 9: der getriebene Geschäftsführer	145
Die Macht einschränkender Glaubenssätze	146
Für Perfektionisten typische einschränkende Glaubenssätze	147
Die Struktur einschränkender Glaubenssätze	148

Welche Glaubenssätze bestimmen Dein Leben?	149
Übung 5.1: Wie Du die Welt siehst	150
Übung 5.2: Was Du glaubst.....	153
Übung 5.3: Welche Glaubenssätze willst Du loslassen?	156
Einschränkende Glaubenssätze auflösen.....	157
Glaubenssätze hinterfragen.....	157
Übung 5.4: Glaubenssätze hinterfragen.....	158
Woher kommen diese Glaubenssätze?	159
Übung 5.5: für wen musst Du perfekt sein?	161
Übung 5.6: Glaubenssatz zurückgeben	161
Einen bestärkenden Glaubenssatz entwickeln.....	162
Übung 5.7: einen bestärkenden Glaubenssatz finden	164
Den neuen Glaubenssatz stärken und in Deinem Leben verankern	165
Alle Aufmerksamkeit für den Glaubenssatz.....	165
Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung.....	167
Den neuen Glaubenssatz bestätigen	168

Lektion 6: Ein Selbstbild entwickeln, das auf Wachstum ausgerichtet ist 169

Der Fahrplan für diese Lektion	170
Dein Selbstbild bestimmt Dein Handeln – und umgekehrt.....	170
Dein Selbstbild: statisch oder dynamisch?.....	171
Fallbeispiel 10: die Romanautorin, die ihr Selbstvertrauen verloren hat	172
Was hat das mit Perfektionismus zu tun?.....	174
Ein dynamisches Selbstbild entwickeln	175
Übung 6.1: von Dir selbst lernen.....	176
Übung 6.2: Von anderen lernen.....	177
Die Kraft eines kleinen Wörtchens.....	180
Übung 6.3: das Wort „noch“ in den täglichen Gebrauch aufnehmen	181
Wie Du Dich für Lernen und Wachstum öffnest	182
Übung 6.4: ein <i>Growth Mindset</i> entwickeln.....	183
Übung 6.5: drei kleine Dinge lernen	184
Neues mit Anfängergeist beginnen.....	185

Übung 6.6: Anfängergeist praktizieren	186
Wer bist Du, wenn Du nicht perfekt bist?.....	187
Übung 6.7: Wer bist Du, wenn Du nicht perfekt bist, wenn Du nicht perfekt sein musst?	188
Zum Abschluss: Das Gelernte verankern.....	191
Selbsttest: Wo stehst Du heute?	191
Wie geht es Dir heute?.....	192
Wie entspannt und druckfrei bist Du heute?	192
Meine Empfehlungen	193
Rückmeldungen.....	194

Einführung

Da Du diesen Kurs gekauft hast, gehe ich davon aus, dass Du Schwierigkeiten mit Deinem Perfektionismus hast und deshalb etwas verändern willst. Genauer gesagt: Du willst die negativen Seiten ablegen und positive Aspekte (ja, Perfektionismus hat auch positive Seiten) behalten.

Was Perfektionismus ist und was daran problematisch ist, werde ich gleich erklären. Zuerst einmal zwei Beispiel für ganz unterschiedliche Seiten von Perfektionismus.

Fallbeispiel 1: der Buchautor, der sich selbst im Weg stand

Dieses E-Book ist das 25. Buch, das ich unter meinem Namen veröffentliche. Viele Bücher habe ich geschrieben, weil ich mehr über das Thema wissen wollte; die anderen, weil ich mein Wissen zum Thema weitergeben wollte. Bei einigen meiner Bücher, die ich als Experte geschrieben habe, habe ich das (für Perfektionisten typische) Hochstapler-Phänomen am eigenen Leib erlebt. Ich wollte da unbedingt alles, was es zum Thema gibt, ins Buch packen. Ich wollte um alles in der Welt vermeiden, dass auch nur ein einziger Leser mich dafür kritisiert, ich hätte etwas Falsches geschrieben oder etwas Wichtiges übersehen – denn dann wäre ich ja nicht der Experte, sondern einer, der nur so tut.

Auch bei diesem E-Book bin ich in diese selbst gestellte Falle getappt. Im Lauf des Schreibprozesses habe ich gemerkt, welch hohen Anspruch ich an mich selbst habe: „Wenn ich ein Buch über Perfektionismus schreibe, muss

ich meinen Perfektionismus zu 100 Prozent überwunden haben. Sonst darf ich das gar nicht schreiben. Wie will ich denn sonst als Autor glaubhaft sein – oder auch als Coach, der Perfektionisten begleitet?“

Über diesen Anspruch bin ich dann tatsächlich gestolpert. Allein schon der Anspruch („zu 100 Prozent“) ist ja typisch für einen Perfektionisten. Und als Perfektionist dürfte ich das Buch ja gar nicht schreiben. Ich wollte es dann erzwingen, das ging aber nicht: Ich habe von Lektion zu Lektion länger gebraucht für das Schreiben – bis ich dann in Lektion 4 stecken blieb.

Nach ein paar Tagen Verschnaufpause habe ich mich für eine neue Vorgehensweise entschieden: „OK, ich habe offensichtlich noch eine Menge perfektionistischer Züge in mir. Dann probiere ich doch mal die Methoden aus dem E-Book von diesem Franz Grieser aus. Mal sehen, ob ich damit lernen kann, besser mit meinem hohen Anspruch und meiner Angst vor Kritik zurechtzukommen. Ob ich damit in der Lage bin, mein Buch ohne diesen Druck gut zu Ende zu schreiben. Mal sehen, was dieser Franz drauf hat. ;-)“

Was soll ich sagen: Da Du dieses E-Book gerade liest, ist es mir offenbar gelungen.

Fallbeispiel 2: die un-perfekte Gastgeberin

Für Katja (die in Wirklichkeit nicht Katja heißt) war nichts im Leben wichtiger, als die perfekte Gastgeberin zu sein. Jedes Mal, wenn sie Freunde oder Verwandte eingeladen hatte, putzte sie vorher stundenlang die gesamte Wohnung, inklusive der Fenster. Nicht selten passierte es, dass sie, als sie dabei war, das Essen vorzubereiten, noch Streifen auf einem

Fenster entdeckte und dann das Fenster ein weiteres Mal putzte. Schließlich wurde die Zeit knapp, und sie fing an, in Panik zu geraten. Der Salat war noch nicht fertig, die Nachspeise auch nicht. In der Hektik fielen Gläser auf den Boden, sie schnitt sich in den Finger, und es gingen noch weitere Dinge schief.

Als wir einmal zum Essen eingeladen waren, war der Kastenkuchen gebrochen - geschmeckt hat er trotzdem. Sie entschuldigte sich zermal. Den Abend über wirkte sie unkonzentriert und reagierte fast schon genervt, wenn man sie ansprach. Tage später gestand sie mir, dass sie den halben Abend über Selbstgespräche geführt und sich dafür niedergemacht hatte, dass alles schiefgelaufen war. Dass sie so eine schlechte Gastgeberin war. Dass der Abend eine komplette Pleite gewesen und sie eine völlige Nieter war.

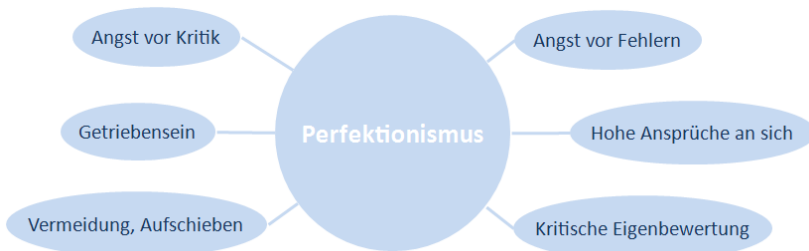
Inzwischen hat sie ein paar Coaching-Stunden genommen. In ihrem Fall reichten die Übungen aus Lektion 2 und 3 vollkommen aus. Da sie vor einer Einladung nicht mehr Stunden oder Tage mit Putzen und Kochen verbringt, hat sie jetzt viel öfter Freunde bei sich. Sie ist nicht mehr angespannt und kann die Gesellschaft genießen – und es ist ihr seither auch kein Nachtmisch mehr misslungen.

Perfektionismus – der Versuch einer Definition

Eine allgemein anerkannte Definition von Perfektionismus gibt es nicht, es gibt jedoch unterschiedliche Modelle, die Perfektionismus beschreiben. Nach diesen Modellen ist ein „Perfektionist“ jemand, der/die

- nach Fehlerlosigkeit strebt, also versucht, Fehler um alles in der Welt zu vermeiden
- für sich selbst extrem hohe Leistungsstandards setzt und strenge Regeln aufstellt
- das eigene Verhalten überkritisch bewertet
- sehr hohen Wert auf die Bewertung durch andere legt
- oft unentschlossen ist und Entscheidungen oder Handeln vermeidet aus Angst, Fehler zu machen
- das Handeln an der erwarteten Reaktion der Umwelt ausrichtet
- organisiert ist, wobei er/sie eher rigide statt gut organisiert ist (darunter leiden die Betroffenen selten, das stört eher das Umfeld)

Der Perfektionismus bezieht sich meist nur auf einzelne Bereiche des Lebens oder auf Rollen: Oft auf den Beruf, auf die Wohnung, die Kochkünste, die Rolle als Mutter und/oder als Hausfrau, auf das Aussehen oder auch auf Fähigkeiten („der perfekte Liebhaber“ oder der perfekte Barmixer, DJ, Blumenzüchter, ...).



Wichtig ist mir dabei: Niemand von uns kommt als Perfektionist auf die Welt – Perfektionisten eignen sich diese Verhaltensweise im Lauf ihres Lebens an, in den allermeisten Fällen in der Kindheit.

Und das ist die gute Nachricht. Denn ein erlerntes Verhalten und erlernte Überzeugungen und Muster können wir wieder „ver-lernen“ und uns neue aneignen. Und genau darum geht es in diesem Kurs.

Warum ist Perfektionismus problematisch?

Es ist nichts verkehrt daran, nach Spitzenleistung zu streben und keine gravierenden Fehler machen zu wollen. Und in einigen Kontexten ist Fehlerfreiheit sogar „Teil der Jobbeschreibung“ – etwa, wenn Du ein Flugzeug steuerst oder in der Chirurgie arbeitest.

Eins kann ich mit Sicherheit sagen: Es gibt einen klaren Unterschied zwischen Perfektionismus (also dem Streben nach Fehlerfreiheit) und dem Streben nach Spitzenleistung. Das eine ist eine gewaltige Bürde, die Dich herunterzieht und belastet, das andere ist etwas, was Dir Energie gibt, Dich bereichert und aufrichtet.

Perfektionismus ist aus diesen Gründen problematisch:

- Du strebst nicht aus eigenem Antrieb nach Exzellenz (Perfektion), sondern aus einem **Zwang** heraus. Du hast (vermeintlich) keine Wahl, Du tust es nicht, weil Du es wirklich willst und es genießt, sondern weil Du „musst“. Typischerweise, weil Du um alles in der Welt Kritik von anderen vermeiden musst.
- Kritik ist für Dich gleichbedeutend mit **Scheitern** und einem Gefühl der **Wertlosigkeit**. Es gibt nur Erfolg oder Scheitern, nichts dazwischen. Entweder ist es ein voller Erfolg, ohne

Abstriche, ohne Fehler, einfach perfekt – oder Du bist gescheitert. Und Scheitern beweist Dir, dass Du nichts wert bist.

- Deine Motivation ist nicht die Freude an dem, was Du geschafft oder geschaffen hast, sondern die **Angst vor Fehlschlag** – und vor **Kritik**.
- Du neigst außerdem dazu, an andere hohe Standards anzulegen und sie zu kritisieren, wenn sie diesen nicht entsprechen. Du tust Dir auch schwer damit, Aufgaben an andere zu delegieren, weil Du denkst oder fürchtest, dass sie es nicht hinkriegen.
- Weil Du Kritik fürchtest (Kritik bedeutet für Dich ja, dass Du nichts wert bist), vermeidest Du es, Dich Kritik auszusetzen. Wenn Du etwas zu erledigen hast, neigst Du dazu, den Beginn **hinauszuschieben**. Umgekehrt kann es sein, dass Du Fristen gewaltig **überziehst**. Schließlich ist der Artikel, den Du schreiben sollst, noch nicht perfekt, die Küche ist noch nicht perfekt sauber
- Du packst Dinge, die Dir wirklich wichtig sind, gar nicht erst an. Oder Du fängst an, bringst die Dinge aber nicht zu Ende. Denn wenn Du sie nicht perfekt machen kannst, dann lieber gar nicht.
- Du führst kein glückliches und erfülltes Leben. Glück ist für Dich mit Erfolg verknüpft, und Erfolg gibt es nur, wenn Du Perfektes geleistet hast. Da Du aber nur höchst selten perfekt bist, ist es schwierig mit dem Glücklichsein.
- Die ständige Angst vor Fehlern und vor dem Ertapptwerden führt dazu, dass Du anfälliger für **Gesundheitsprobleme** bist wie Depression, Angstzustände, Stress, Bluthochdruck oder auch Essstörungen.

Was Dich Perfektionismus kosten kann

Fallbeispiel 3: die Studentin, die unbedingt alles lesen musste

Katharina kam zu mir, weil sie im Studium mit den schriftlichen Aufgaben Probleme hatte. In der Schule hatte sie immer ausgezeichnete Noten gehabt, auch als Leichtathletin war sie erfolgreich und beliebt. Schon damals war sie sehr kritisch sich selbst gegenüber und machte sich stundenlang Vorwürfe, wenn sie etwas falsch oder nicht so gut wie möglich gemacht hatte. An der Universität stieß sie dann an ihre Grenzen: Sie schaffte es einfach nicht, alles zu lesen, was auf der Literaturliste stand. Auch die Hinweise ihrer Professoren, dass das Lese-Empfehlungen waren, kein Muss, halfen ihr nicht. Sie war felsenfest davon überzeugt, dass sie (nicht unbedingt die anderen Studenten) sämtliche Aufsätze lesen musste, bevor sie mit den schriftlichen Aufgaben beginnen konnte. Sie exzerpierte exzessiv: Für eine 10-Seiten-Hausaufgabe hatte sie 120 Seiten Notizen gemacht. Kein Wunder, dass sie sich völlig überfordert fühlte. Sie hatte Schlafprobleme, nach einer Angstattacke hatte sie von einem Arzt ein Antidepressivum verschrieben bekommen.

Fallbeispiel 4: der Vater, der nicht genügte

Reinhardt war verheiratet und hatte drei Kinder. Schon in der Schule und im Studium war ihm nicht alles zugeflogen, er hatte schon immer mehr gelernt als die anderen – mehr lernen müssen, um durchzukommen. Im Beruf war er engagiert, und er war stolz darauf, keine Fehler zu machen. Mit seinen Kollegen kam er gut aus, allerdings beklagten sich einige, dass

Reinhardt die Dinge immer komplizierter machte als nötig. Er wollte, bevor er eine Entscheidung traf, alle Optionen durchdacht haben, damit ihm nichts durch die Lappen ging.

Auch bei der Kindererziehung wollte er um jeden Preis alles richtig machen. Seine Kinder waren öfter sauer, weil er ihnen Dinge nicht erlaubte, die ihre Freunde durften. Bei seiner Frau suchte er immer wieder Bestätigung dafür, dass er ein guter Vater war.

Die beiden wichtigsten Dinge in seinem Leben waren: ein guter Vater sein und gut in der Arbeit sein. Er hatte für sich eine ganze Reihe von Regeln aufgestellt, mit denen er verhindern wollte, dass er Fehler machte. Dazu gehörten: „Ich muss alles tun, was in meiner Macht steht, damit den Kindern nichts passiert.“, „Ich muss alle Möglichkeiten genau abwägen, bevor ich eine Entscheidung treffe.“ und „Ich muss immer mein Bestes geben.“

Obwohl seine Vorgesetzten ihn oft lobten, war Reinhardt mit seinen Leistungen nicht zufrieden. Er dachte, dass er noch intensiver über mögliche Folgen hätte nachdenken und mehr recherchieren müssen, um bessere Entscheidungen zu treffen. Vor Kurzem lehnte er sogar eine Beförderung ab. Er hätte mehr Verantwortung übernehmen müssen, und er fürchtete, es würden dann alle merken, dass er im Grunde ein Versager war. Es gab sogar Zeiten, zu denen er sich von seinen Kindern fernhielt, weil er dachte, er würde ihnen mehr schaden als nützen, schließlich sei er nicht gut genug als Vater.

Zwei Anmerkungen zu diesen und den übrigen Fallbeispielen:

- Die Personen aus den Beispielen im Buch heißen in Wirklichkeit anders.

- Nicht alle der Personen waren als Klienten bei mir im Coaching.

Zu diesem Kurs

Das hier ist kein Lese-Buch. Es ist ein Mitmach-Kurs, den Du in Form eines E-Books erhalten hast.

Das E-Book einfach nur zu lesen, bringt Dir sicher eine Reihe von Erkenntnissen. Wirklich verändern wird sich aber nur dann etwas, wenn Du auch tatsächlich Deine Haltung und Dein Verhalten änderst. Und genau dazu dienen die Übungen in diesem Kurs. Je intensiver Du die Übungen durcharbeitest, desto mehr Gewinn wirst Du aus dem Kurs ziehen.

Ich kenne das von mir selbst: Gerade Perfektionisten wollen alles richtig machen und gleich große Fortschritte sehen. So funktioniert das jedoch nicht. Persönliche Veränderung ist nur dann dauerhaft wirksam, wenn Du Dir Zeit dafür nimmst. Den einen Zaubertrick, den genialen Hack, mit dem Du das alles im Handumdrehen schaffst, gibt es nicht. Stell Dich darauf ein, dass es mehrere Schritte braucht.

Stell Dich aber auch darauf ein, dass schon der erste der Schritte Wirkung zeigen wird. Auch wenn die Verbesserung auf den ersten Blick vielleicht nur unscheinbar aussieht. Aber sie wirkt.

Was Dir dieser Kurs bringen kann

- Du befreist Dich im Lauf des Kurses immer mehr von dem inneren Zwang, Perfektes leisten zu müssen, und erweiterst so Deine Handlungsmöglichkeiten.
- Du bist besser als bisher in der Lage, in jeder Situation frei für Dich zu entscheiden, wie viel Anstrengung Du für eine bestimmte Aufgabe aufbringen willst.
- Du befreist Dich von den negativen Aspekten des Perfektionismus wie Aufschieberitis, Blockaden, Stress, Burnout.
- Positive Seiten des Perfektionismus behältst Du.
- Du weißt und spürst, dass Du nicht perfekt sein oder Perfektes liefern musst, um von anderen akzeptiert oder geliebt zu werden.
- Befreit vom inneren Druck kommst Du leichter ins Tun und lebst Dein Leben entspannter

Wichtig ist mir:

Es geht in diesem Kurs nicht darum, Deine hohen Standards aufzugeben und nachlässig zu werden. Das Ziel ist es, dass Du frei wirst von dem Zwang, nur ja keinen Fehler zu machen. Und dass Du dadurch entspannter Dein Leben leben und – wenn Du willst – Außergewöhnliches schaffen kannst.

Was Dich in diesem Kurs erwartet

Dieser Selbstlernkurs ist wie ein persönliches Coaching bei mir:

- Ich werde Dir Fragen stellen, mit Deinen Antworten arbeiten wir dann weiter.
- Ich werde Dir verschiedene Übungen vorschlagen. Damit wirst Du mehr über Dich erfahren. Und Du wirst das, was Du Dir ersehnt, immer mehr in Dein Leben bringen, und neues Verhalten und neue Sichtweisen ein-üben.
- Bei einigen Übungen ist es hilfreich oder notwendig, sie öfter zu machen (ich sage dann dazu, wie oft bzw. wie lange ich für sinnvoll halte). Manche Dinge muss man üben, also öfter tun, bis man sie beherrscht.
- Du kannst die Lektionen in Deinem Tempo durcharbeiten. Ich empfehle Dir, eher langsam vorzugehen. Bei den Übungen kommt es nicht darauf an, sie so zügig durchzupeitschen, wie Du nur kannst. Am meisten hast Du von den Übungen, wenn Du jeden Schritt bewusst machst und genau wahrnimmst, was dabei in Dir vorgeht. Und das Wahrnehmen geht langsam am besten. Dann wirkt die Übung auch besser und vor allem nachhaltiger. Und es gibt - natürlich - auch **nicht die perfekte** Art und Weise, die Übungen zu absolvieren. Es geht darum, **eine** für Dich hilfreiche Art zu finden.
- Du kannst natürlich auch Pausen einlegen - manchmal ist es sinnvoll, sich Zeit zu nehmen, damit sich das gerade Gelernte bzw. Neue setzen und etablieren kann. Du wirst selbst merken, wann Du eine Pause brauchst (wenn Du keine brauchst: auch fein).
- Es kann passieren, dass Du den Faden verlierst. Rechne eher damit, dass es passieren wird. So etwas geschieht auch im 1:1-Coaching – fast immer an einem sehr spannenden Punkt im Prozess. Die inneren Widerstände, die dafür sorgen, dass Du den Faden oder die Lust verlierst, sind wie ein Kompass: Sie zeigen an,

wo es wehtut oder (vermeintlich) gefährlich wird – und genau da liegen die größten Wachstumschancen.

- Mein Vorschlag: Wenn Du mitten in einer Lektion oder am Ende davon hängen bleibst, beginne noch mal mit dieser Lektion. Wenn Du am Anfang einer Lektion stecken bleibst, gehe die Übungen am Ende der vorherigen Lektion noch einmal durch. Und sei dabei besonders aufmerksam und achtsam mit Dir.

Wie Du am besten vorgehst

Bei vielen der Übungen stelle ich Dir Fragen. Am meisten profitierst Du, wenn Du die Fragen schriftlich beantwortest. Die Übungen haben eine tiefere Wirkung, wenn Du die Antworten schriftlich fixierst – und nicht nur die Antworten, sondern auch die Fragen mit auf das Übungsblatt schreibst. Bei schriftlichen Antworten ist das innere Commitment höher. Außerdem brauchen wir manche der Antworten noch für spätere Übungen – da ist es gut, wenn Du sie schriftlich festgehalten hast.

Besorge Dir deshalb...

- entweder einen Block oder Ringbuch im Format DIN A4. Wenn Du lieber mit losen Blättern arbeitest, hefte sie in einen Ordner. Lose Blätter sind nicht ideal, weil Du im Lauf des Kurses öfter auf Arbeitsblätter aus früheren Lektionen zurückgreifen wirst.
- oder ein DIN-A5-Buch (kariert, liniert oder blanko, 100 Seiten genügen). Wenn ich bei einer Aufgabe empfehle, die Antworten auf ein DIN-A4-Blatt zu schreiben, dann nimmst Du einfach eine Doppelseite im Buch. Bei einigen wenigen Übungen brauchst Du

dennoch ein DIN-A4-Blatt, das kannst Du zusammengefaltet in das Buch legen.

Und ein Praxistipp meiner Betatester: Schreib Dir auf die Blätter bzw. auf jede Seite im A5-Buch ein Kürzel für die Lektion (z. B. „L2“) – dann wirst Du, wenn Du etwa in Lektion 5 die Arbeitsblätter aus Lektion 2 suchst, schneller fündig.

Am besten liest Du Dir die Aufgabe jeweils komplett durch, ebenso die Erläuterungen nach der Schritt-für-Schritt-Anleitung. Und erst dann antwortest. Das empfehle ich Dir insbesondere dann, wenn Du beim Lesen der Anleitung denkst, dass Du die Übung schon kennst. Meine Besreibungen unterscheiden sich manchmal von der Art, wie diese Übungen sonst angeleitet werden.

Meine Empfehlung

Ich empfehle Dir, Dich in diesem Kurs auf eine Baustelle in Deinem Leben zu konzentrieren: also auf einen konkreten Bereich, in dem Du in Zukunft weniger perfektionistisch und dafür entspannter sein willst. Sobald das klappt, weißt Du ja, wie Du auch in andere Bereiche Deines Lebens mehr Lockerheit und Entspannung bringst.

So ist der Kurs aufgebaut

In **Lektion 1** erforschst Du, wo und wie Dich perfektionistisches Verhalten hindert, ein erfülltes Leben zu leben. Du entscheidest, was Du verändern willst – und wo Du weiter beim bisherigen Verhalten bleiben willst.

Außerdem stellst Du einen Plan B auf, sodass Du vorbereitet bist, falls äußere oder innere Widerstände auftreten.

In **Lektion 2** schauen wir uns typische Denkmuster von Perfektionisten an, dabei wirst Du drei „neue“ Haltungen kennenlernen, die Dir aus der Perfektionismus-Falle helfen. Dadurch sind andere Verhaltensweisen möglich, mit denen Du Dir das Leben leichter machst, ins Tun kommst und das Aufschieben sein lassen kannst. Konkret umsetzen wirst Du das mit den Übungen aus **Lektion 3**.

In dieser Phase des Kurses können Ängste oder Bedenken auftauchen. Damit befassen wir uns in **Lektion 4**, dem zentralen Teil dieses Kurses. Denn Angst – konkret: die Angst vor Fehlern und Kritik - ist ein zentraler Antreiber für Perfektionismus. Der Versuch, Angst zu vermeiden, wiederum löst Aufschiebeverhalten aus, ein weiteres Problem, unter dem Perfektionisten häufig leiden. Deshalb zeige ich Dir einige Methoden, mit der Angst konstruktiv, entspannt und mit Spaß (ja, das geht) umzugehen.

Lektion 5 behandelt es noch einmal Denkmuster – allerdings Deine persönlichen inneren Überzeugungen. Du wirst die bisherigen Überzeugungen, mit denen Du Dich unter Druck setzt, kennenlernen, hinterfragen und dann neue, unterstützende Überzeugungen entwickeln. Damit wirst Du Deine Handlungsmöglichkeiten spürbar erweitern.

In **Lektion 6** gehen wir noch näher an den Kern Deiner Persönlichkeit und beschäftigen uns mit dem Bild, das Du von Dir selbst hast. Denn das Selbstbild, das Du als Perfektionist typischerweise hast, engt Dich ein. Im Lauf der Lektion wirst Du ein Selbstbild von Dir entwickeln, das Wachstum ermöglicht und mit dem Du Dein volles Potenzial ausschöpfen kannst.

Zum **Abschluss** gebe ich Dir Tipps, wie Du das, was Du Dir im Kurs angeeignet hast, verfestigst. Damit Dir dieser Kurs auf Dauer Nutzen bringt.

Zum Autor

Ich heiße Franz Grieser, bin 1962 geboren und wohne in der Nähe von München. Seit über 30 Jahren lebe ich davon, anderen Menschen Know-how und Wissen zu vermitteln: als Buchautor, Journalist, Übersetzer und Seminarleiter/Trainer. Seit zehn Jahren unterstütze ich als Schreib-Coach Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben, und begleite als Coach bzw. Gestalttherapeut Menschen, die sich weiterentwickeln wollen.

Ein Thema, das in der Coaching-Praxis immer wieder auftaucht, ist die innere Überzeugung meiner Klienten: Ich muss perfekt sein. Was ich tue, muss perfekt sein.

Ich kenne das von mir selbst: Als Autor von inzwischen 25 Büchern und ungezählten Artikeln hatte und habe ich natürlich den Ehrgeiz, das Maximum an Information in mein Werk zu packen, so verständlich wie nur möglich zu formulieren. Und unterhaltsam sollte es auch noch sein.

Es dauerte nicht lange, genauer gesagt nur bis zum zweiten Buch, und ich steckte in der Perfektionismusfalle. Ich hatte mir ein komplexes technisches Thema ausgesucht, zu dem es keinerlei schriftliche Infos gab, und musste mühsam per *Trial and Error* herausfinden, wie das funktionierte. Ich lieferte das Manuskript mehr als ein halbes Jahr nach dem geplanten Termin an den Verlag. Was die Verkaufszahlen anlangt, war das Buch mein größter Reinfluss. Auch mit vielen der Manuskripte danach überzog ich die

Abgabetermine, schon bald hatte ich den Ruf, unheimlich gründlich zu sein, ZU gründlich. Und das „unheimlich“ war auch nicht positiv gemeint.

So ging das einige Jahre, bis ich für mich feststellte, dass das Bücherschreiben zwar eine sehr befriedigende Sache ist, mir der Druck, den ich mir selbst machte, zu hoch war. Hinzu kam, dass es sich finanziell nicht so recht lohnte. Jedenfalls nicht, wenn man die Qualitätsansprüche hat, die ich an meine Arbeit stelle. Mir nicht so viel Arbeit zu machen und Mut zur Lücke zu haben, wie mir ein befreundeter und erfolgreicher Autor riet, kam für mich nicht in Frage. Deshalb ließ ich dann erst einmal das Bücherschreiben sein und gab Schulungen und schrieb Artikel und als Ghostwriter Texte aller Art für Firmen.

Aber auch bei Schreibaufträgen, die überschaubarer waren als ein Buch, hatte ich – nicht immer, aber oft dann, wenn es besonders wichtig oder herausfordernd war – das Problem, dass ich zum Aufschieben neigte.

Aufschieben war damals die einzige Möglichkeit für mich, mit den Ängsten umzugehen. Wenn ich einen Auftrag angenommen hatte, den ich normalerweise in vier Tagen bewältigen konnte, habe ich frühestens zwei Tage vor Ablauf der Abgabefrist angefangen. Dadurch, dass ich nur noch zwei Tage Zeit hatte, konnte ich einfach keine perfekte Arbeit mehr abliefern – so war es mir möglich, befreit loszulegen und produktiv zu arbeiten. Der Druck war weg, und ich habe immer mehr geschafft, als man in der kurzen Zeit erwarten konnte. Aus heutiger Sicht – eigentlich – eine clevere Strategie, den inneren Perfektionisten zu überlisten und den Druck soweit zu verringern, dass ich handlungsfähig war. Aber es war letztlich ein Herumdoktoren am Symptom. Denn es war unheimlich stressig und hat mich und meine Familie stark belastet.

Ich hätte mich damals nicht als Perfektionist bezeichnet, ich hielt mich für einen Aufschieber oder – in Englisch – *procrastinator*, aber doch nicht für einen Perfektionisten*. Und doch habe ich mich wie einer verhalten. Das wurde mir erst später bewusst, als ich die gleichen Symptome bei einigen meiner Coaching-Klienten wiedererkannte. In der Zwischenzeit hatte ich eine Coaching-Ausbildung und mehrere Fortbildungen abgeschlossen und begleitete als Coach Menschen, die Schwierigkeiten beim Schreiben hatten. Im Lauf meiner Aus- und Fortbildungen hatte ich selbst gelernt, mit diesen Schwierigkeiten umzugehen, und konnte mit meinen Klienten Wege aus den Problemen erarbeiten. Viele der Übungen in diesem Kurs sind auf diese Weise entstanden.

- Aufschieben ist ein Symptom von Perfektionismus

Lektion 1: Mit Schwung ins neue entspannte Leben

Wahrscheinlich gehst Du diesen Kurs mit eher gemischten Gefühlen an. Vielen meiner Coaching-Klienten ging es jedenfalls so: Einerseits wollten sie eine Veränderung, andererseits waren sie skeptisch (Lohnt sich die Mühe? Bringt's überhaupt was?) oder hatten Angst oder Bedenken, etwas aufzugeben, was ihr Leben so lange bestimmt hatte. Wer weiß schon, ob es hinterher besser ist?

In dieser Lektion geht es deshalb darum, diese unterschiedlichen Gefühle zu erforschen, Bedenken zu Wort kommen zu lassen – damit Du dann mit Schwung und hoch motiviert in die nächsten Lektionen starten kannst.

Und wenn Du jetzt schon hoch motiviert bist? Auch dann empfehle ich Dir, Dir Zeit für diese Lektion zu nehmen. So, wie Du Dir Zeit zum Aufwärmen und Muskeldehnen nimmst, bevor Du Sport machst (wenn Du Sport treibst).

In dieser Lektion wirst Du herausfinden, was es für Dich zu gewinnen gibt, wenn Du Deinen Perfektionismus ganz oder teilweise ablegst. Und in welchen Bereichen Du vielleicht weiter bei dem bisherigen Verhalten bleiben willst.

Außerdem werden wir uns eventuelle Bedenken und Ängste genauer ansehen. Sie einfach beiseite zu schieben, funktioniert nicht: Dann kommen sie während des Kurses gleichsam aus dem Hinterhalt und werfen Dir Knüppel zwischen die Beine.

Der Fahrplan für diese Lektion

1. Wie wichtig ist Dir eine Veränderung jetzt?
2. Was gewinnst Du durch die Veränderung?
3. Was willst Du verändern – und was nicht?
4. Plan B: Wer oder was könnte Dich hindern, die negativen Seiten des Perfektionismus abzulegen? Wie wirst Du damit umgehen?
5. Wie hoch ist Deine Motivation jetzt?

Wie Du bei den Übungen am besten vorgehst

Mach langsam: Lege nicht gleich los mit den Antworten. Lass Dir Zeit, horche in Dich hinein. Es geht bei allen Fragen nicht um eine spontane Antwort und vor allem nicht um eine Antwort, die der Intellekt gibt. Oft ist auch die erste Antwort, die uns kommt, noch nicht die, die wirklich weiterhilft. Also: Lass Dir Zeit, spüre in Deinen Körper hinein.

Schnelligkeit ist bei den Übungen aus dem Kurs eher hinderlich: Wenn Du schnell unterwegs bist, verengt sich automatisch Dein Blickfeld (achte mal darauf, wenn Du im Auto oder Zug mitfährst). Dadurch passiert es leicht, dass Du Möglichkeiten übersiehst, die links oder rechts von Dir liegen.

Mit allen Sinnen: Bei einigen Übungen bitte ich Dich, Dich an etwas in der Vergangenheit zu erinnern oder Dir etwas in der Zukunft vorzustellen. Dabei empfehle ich Dir, möglichst alle Sinne „einzuschalten“. Wenn es (wie in vielen Übungen dieser Lektion) um die Zukunft geht:

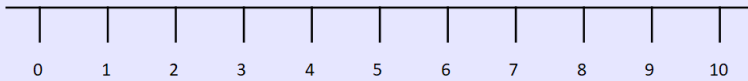
1. Versetze Dich in den Zeitpunkt in der Zukunft – so als wäre es schon beispielsweise heute in einem Jahr.
2. Stell Dir dann vor, wie es (heute in einem Jahr) ist: Was tust Du? Was siehst Du? Was hörst Du? Was empfindest Du? Was riechst und schmeckst Du? Wenn Schmecken und Riechen schwierig sind, konzentriere Dich auf das Sehen, Hören, Spüren und Tun.

Der Grund: Wenn möglichst viele Sinne beteiligt sind, ist das Erleben intensiver. Die Antworten, die Du dann auf die Fragen gibst, sind umfassender, ganzheitlich. Es sind nicht nur Antworten, die Dein Verstand gibt – denn es sind auch Dein Körper und Dein Empfinden beteiligt. Und die beiden wissen oft Dinge, die unserem Verstand nicht bewusst sind.

Wie wichtig ist Dir eine Veränderung jetzt?

Zuallererst kläre für Dich, wie wichtig eine Veränderung Deines Verhaltens an diesem Punkt in Deinem Leben ist. Auf einer Skala von 0 bis 10: 0 bedeutet „überhaupt nicht wichtig“, 10 bedeutet „absolut wichtig“.

Wie wichtig ist es für Dich, etwas an Deinem Perfektionismus zu ändern?



Übung 1.1: Deine Motivation jetzt

1. Wo auf der Skala stehst Du in diesem Moment? Wenn Du den Kurs ausgedruckt hast, zeichne einen Kreis um die Zahl; wenn nicht, notierst Du sie auf einem Zettel.
2. Wenn das Ergebnis größer als 0 ist: Aus welchen Gründen ist Dir eine Veränderung wichtig? Nimm Dir ein leeres Blatt Papier (oder das Notizbuch, das Du für diesen Kurs verwendest) und notiere darauf alle Gründe.
3. Wenn das Ergebnis nicht 10 ist: Was müsste geschehen, damit die Veränderung noch wichtiger für Dich wird? Notiere auch das auf dem Blatt, am besten auf der Rückseite.

Was gewinnst Du durch die Veränderung?

Damit wir ein Verhalten aufgeben, das wir schon viele Jahre haben, muss der Leidensdruck extrem hoch sein – oder die Vorteile des neuen Verhaltens müssen sehr große Zugkraft besitzen. Deshalb werden wir uns in den nächsten Übungen genau ansehen, was Dich Dein perfektionistisches Verhalten heute und in der Zukunft kostet und was Du gewinnen kannst, wenn Du es veränderst.

Die Vorteile , wenn ich nichts ändere	Die Nachteile , wenn ich nichts ändere
Die Vorteile , wenn ich meinen Perfektionismus ändere	Die Nachteile , wenn ich meinen Perfektionismus ändere

Übung 1.2: Die Vor- und Nachteile der Veränderung

Übung 1.2: Die Vor- und Nachteile meines Perfektionismus

Du stehst vor der Entscheidung, ob Du etwas an Deinem Verhalten verändern willst. Da hilft es, Dir klar vor Augen zu führen, wo Du jetzt stehst und was die Vorteile und die Nachteile der Veränderung sind.

1. Nimm Dir ein weiteres Blatt, mindestens DIN-A4, zeichne wie in der Abbildung von der vorherigen Seite vier Felder ein und beschrifte sie.
2. Jetzt nimm Dir viel Zeit und fülle die vier Felder aus. Ich empfehle Dir, zuerst die beiden Felder links anzugehen, also die Vorteile, zu notieren. Und im Anschluss die Nachteile. Spicken auf dem Arbeitsblatt aus Übung 1.1 ist nicht nur erlaubt, sondern erwünscht.
3. Ich empfehle Dir auch, jemand der/die Dir nahesteht, um Unterstützung zu bitten: Zeichne die Felder auf einem zweiten Blatt ein und beschrifte sie – dabei ersetzt Du „ich“ durch Deinen Namen und „ändere“ durch „ändert“ (wenn Du für die Fragen und Antworten ein A5-Heft nutzt, nimm für diese Übung ein separates A4-Blatt). Dann bitte die Person, den Bogen für Dich auszufüllen – am meisten hast Du davon, wenn die Person Deines Vertrauens ehrlich antwortet und nicht versucht, Dir nicht weh zu tun. All meine Klienten, die diese Übung bisher gemacht haben, fanden es sehr hilfreich, zu erfahren, wie andere die schädlichen Auswirkungen ihres Perfektionismus wahrnehmen.

- ENDE DER LESEPROBE -