

## Impressum



© 2024 Orlowski

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Ulrich Orlowski, Blankenheimer Weg 4, 53343 Wachtberg, Germany.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-Daten) in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind.

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen, und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verleger sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

**Dieses Buch kann Info-Links enthalten, die sich im Laufe der Zeit verändern können.**

# Inhalt

---

Impressum .....	1
 tredition .....	1
<b>Vorwort .....</b>	<b>5</b>
<b>Was ist Perfektionismus denn genau?.....</b>	<b>7</b>
<b>Wo liegen die Ursachen?.....</b>	<b>8</b>
<b>Machen Sie doch den Perfektionismus-Test.....</b>	<b>10</b>
<b>Ist Perfektionismus unbedingt schlecht? .....</b>	<b>14</b>
<b>Was sind die Folgen für unser Leben? .....</b>	<b>16</b>
<b>Perfektionismus-Auswirkungen auf den Körper.....</b>	<b>21</b>
<b>Gibt es persönliche Anlagen und wie trickse ich die aus? .....</b>	<b>23</b>

<b>Mach dich locker, Baby!</b>	<b>25</b>
<b>Wie kommen Sie aus der Perfektionismus-Falle?</b>	<b>27</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>63</b>

# Vorwort

---

Wir wollen etwas perfekt machen und verkrampfen uns dabei völlig. Die Rücken- und Nackenmuskulatur schmerzt. Wir fühlen uns in der Nähe eines Herzinfarkts, weil wir unter unserem eigenen hohen Anspruch leiden. Manche Menschen kommen davon ein Leben lang nicht mehr los, brauchen ärztliche Hilfe, Medikamente und fühlen sich unwohl und sind total unglücklich. Die Perfektion wird zur Manie – ein innerer Zwang, der uns voll vereinnahmt, dem wir nicht entfliehen können, als ob magische Kräfte uns beherrschen.

Kennen Sie diese Situation? Dann ist genau der Punkt getroffen, um den es hier geht. Sie sind auf dem besten Weg, sich das Leben zur Hölle zu machen. Oder befinden Sie sich gar schon in diesem Fegefeuer?

Wo bleibt denn nur Ihre Lebensqualität? Der entscheidende Punkt im und am Leben ist doch der, glücklich zu sein. Sie spüren von diesem Lebensglück doch gar nichts mehr. Es wird höchste Zeit innezuhalten. Überlegen Sie doch mal: Wollen Sie so verkrampt weiterleben oder endlich die Kurve kriegen?

Und mal Hand aufs Herz: Wer profitiert denn wirklich von Ihrem Perfektionismus? Sie doch am allerwenigsten! Diejenigen, die Sie abschöpfen, lachen sich doch ins eigene Fäustchen. Denn sie allein sind die Nutznießer Ihrer Perfektion. Wollen Sie ständig für den Erfolg anderer arbeiten?

Fragen Sie sich doch mal: Was haben Sie persönlich von so viel perfekt erledigten Jobs? Nun gut, die Genugtuung, etwas gut abgeschlossen zu haben. Die Aufgabe ist erledigt, keine Fehler wurden gemacht – ja, Sie können stolz auf sich sein. Na und, was nun? Heften Sie sich doch die

Lobeshymnen und Dankesbriefe an die Wand. Da sitzen Sie nun und haben ein toll dekoriertes Büro. Mehr aber auch nicht. Merken Sie, was mit Ihrem Perfektionismus passiert? Nichts! Sie haben einfach nur etwas erledigt. Man kann das auch weniger perfekt und eben auch mit ein paar Schönheitsflecken schaffen. Was ist der Unterschied? Der mit den Flecken kommt einfach menschlicher rüber. Denn da, wo Menschen ans Werk gehen, passieren nun mal auch Fehler. Das ist allzu natürlich. Perfektionismus wirkt wie Maschinen und

Roboter, nicht mehr menschlich und deswegen abstoßend. Sie gewinnen dadurch keine neuen Freunde. Das kommt erschwerend hinzu. Sie bedienen und befriedigen eher Ihr eigenes Ego. Aber es darf eben auch nicht außeracht gelassen werden, dass es sich hierbei um eine Krankheit handeln kann, eine Zwanghaftigkeit, die unbedingt behandelt werden muss.

Denn Ihr Leben hat unter dem Perfektionismus absolut keine Qualität mehr. Sie müssen etwas ändern. Und deswegen haben Sie ja jetzt diesen Ratgeber in Ihren Händen – richtig so! Mit den Tipps und Tricks kommen Sie ein gehöriges Stück weiter. Er zeigt Ihnen die Wege aus dem Dilemma. Befolgen Sie das und Sie werden sehen, es hilft Ihnen gewaltig. Ihren persönlichen Weg zu mehr Glück und weg vom Perfektionismus müssen Sie allerdings selber finden.

## Was ist Perfektionismus denn genau?

---

Wenn jemand alles hundertprozentig - besser noch hundertzwanzigprozentig - erledigen will und sehr penibel ist, einen Ordnungsfimmel hat und er Schweißausbrüche

bekommt, wenn die Tischdecke eine Falte hat, dann gehen Sie mal davon aus, dass Sie es mit einem Perfektionisten zu tun haben – ein Pedant, wie er im Buche steht. Solche Menschen leiden darunter, wenn ihnen etwas gegen den Strich läuft und nicht stromlinienförmig ist. Alles muss sitzen. Diese Menschen sind verbissen ehrgeizig, was anstrengend und nervenkräfteaufreibend ist. Denken Sie vielleicht auch immer so? Alles, was ich tue, ist nicht wirklich gut genug, nicht schnell genug und schon mal überhaupt nicht genug und gut schon mal gar nicht. Vielleicht wissen Sie ja es noch nicht genau: Dann fragen Sie sich doch mal: Könnte ich vielleicht ein Perfektionist sein? Sagen Ihre Freunde öfter mal, Sie seien ein Perfektionist oder Pedant. Das haben Sie dann wahrscheinlich erst einmal heftig bestritten oder sogar als Kompliment oder als Kritik gesehen.

## Wo liegen die Ursachen?

---

In Ihrem Leben – meistens in der Kindheit – haben Sie öfters mal die Erfahrung gemacht, dass Sie nur dann Zuwendung und Anerkennung bekommen, wenn Sie

perfekt sind, funktionieren, gewisse Standards erfüllen und den Erwartungen Ihrer Eltern, Lehrer oder Freunde entsprechen. Ihr Perfektionismus ist der Schlüssel zur Anerkennung und um eben Tadel, Kritik und Ablehnung zu vermeiden. Vielleicht erwarten Sie auch, durch Ihren Perfektionismus unangreifbar zu werden. Perfektionisten fühlen sich auch von anderen bedroht, die in manchen Dingen besser zu sein scheinen. Sie sehen dann gleich Konkurrenten. Sie fürchten sich davor, dann keine Anerkennung mehr zu bekommen, ja sie werden sogar süchtig nach Anerkennung von anderen und Bestätigung durch sie. Denn es steckt dahinter, dass sie sich selbst diese nicht geben können. Sie können sich nicht eingestehen, mal etwas wirklich klasse erledigt zu haben. Die Angst vor Fehlern nährt doch nur den Drang zum Perfektionismus. Man möchte durch perfektes Arbeiten verhindern, dass man mit der Angst in Kontakt kommt. Es ist nicht in Ordnung, Fehler zu machen, weil man sich dann minderwertig fühlen muss. Die erstrebenswerte Fehlerlosigkeit macht einen erst akzeptabel. Verantwortlich für den Perfektionismus sind ein geringes

Selbstwertgefühl und die daraus hervorgehende Angst, nicht gut genug zu sein und die Angst vor Ablehnung.

## Machen Sie doch den Perfektionismus-Test

---

Machen Sie doch einfach mal einen Selbsttest – den Perfektionismus-Test. Mit diesem Psychotest können Sie nämlich herausfinden, ob und wie stark Ihr Leben bereits vom Streben nach Perfektion bestimmt wird. Der geht so. Wenn Sie folgende Feststellungen mit „trifft häufig zu“ oder „trifft manchmal zu“ überwiegend beantworten, dann sind Sie ein Perfektionist oder auf dem besten Weg dorthin:

- Wenn ich eine nur durchschnittliche Leistung erbringe, empfinde ich das schon als Versagen.
- In meinem Elternhaus musste ich einfach immer nur funktionieren.
- Für mich muss alles seine Ordnung und seinen Platz haben, sonst fühle ich mich überhaupt nicht wohl.

- Anderen gegenüber ist es mir sehr wichtig, eine gute Figur abzugeben.
- Ich verurteile mich immer selbst für kleine Fehler.
- Freunde halten mich sogar schon für einen Perfektionisten.
- Ich bin von anderen Menschen oft enttäuscht, weil sie nicht so handeln, wie ich es tun würde.
- Regelmäßig vergleiche ich mich mit anderen und dann fühle ich mich ihnen unterlegen.
- Noch tagelang denke ich über kleine Missgeschicke nach.
- Ich lasse doch eine Aufgabe eher liegen, als dass ich sie nur durchschnittlich bewerkstelligen kann.
- Ich ärgere mich ständig über meinen Partner/meine Partnerin, weil er/sie es mir nicht recht machen.
- Meine Eltern haben immer hohe Erwartungen an mich gestellt.

- Ich denke immer in Schwarz-Weiß-Kategorien, denn für jede Aufgabe gibt es einen richtigen und einen falschen Weg, sie zu erledigen.
- Ich arbeite lieber noch viel härter und länger, als dass ich Aufgaben an andere delegieren würde.
- Fehler sind für mich unerträglich, denn sie beweisen doch nur meine Unfähigkeit.
- Kritisieren mich andere, dann fühle ich mich schnell persönlich angegriffen.
- Andere können mich zwar für meine Arbeit loben, doch dann sehe ich immer noch einiges, was ich trotzdem verbessern könnte.
- Ich habe ein Problem damit, mehr auf meine Misserfolge zu schauen als auf meine Erfolge.
- Bereits vor der Lösung einer Aufgabe mache ich mir Gedanken, wie sie perfekt aussehen könnte.
- Ich bin schnell ungeduldig und ärgerlich darüber, wenn ich sehe, wie andere eine Aufgabe angehen.

- Mit Mittelmaß kann ich mich nicht zufrieden geben, weshalb ich hohe Ansprüche an mich selbst habe.
- Strenge ich mich nur durchschnittlich an, kann ich keine perfekte Leistung abliefern.
- Ich brauche lange, um Entscheidungen zu treffen.
- Ich fühle mich oft angespannt und voller innerer Unruhe.
- Ich fürchte Ablehnung durch andere, wenn ich eine schlechte Leistung abliefere.
- Ich erwarte von mir selbst, dass ich bei allem, was ich erarbeite, immer das Optimum abliefere.
- Ich ärgere mich über mich selbst, wenn ich nicht alles so erledige, wie es meinen eigenen Vorstellungen entspricht.
- Ich neige zum Aufschieben, denn ich gehe meine Aufgaben immer wieder durch, um sie doch perfekt zu erledigen.