

## Wie viel Perfektion ist noch erlaubt?

### Anspruch und Wirklichkeit – geht dies immer konform bei Ihnen?

*Artikel von Dagmar Strehlau*

Wie perfekt ist bei Ihnen die Wirklichkeit? Muss immer alles 100 Prozentig sein und reicht Ihnen auch mal eine 80 Prozent Lösung? Und wie agiert man, wenn man selbst ein Perfektionist ist, aber Mitarbeiter hat, die einen größeren Spielraum sehen und umgekehrt?

Es ist dabei wichtig sich anzusehen, was unter Perfektionismus verstanden wird. Stoeber und Otto sehen den Perfektionismus in zwei Bereiche aufgeteilt: auf der einen Seite ist es das perfektionistische Streben, welches in einem selbst liegt, auf der anderen Seite die perfektionistische Besorgnis, die sich eher an der sozialen Situation mit anderen orientiert. Unter perfektionistischem Streben versteht man die Anlage von hohen persönlichen Standards an sich selbst und die Tendenz zu einer perfekten Organisation. In den Ausprägungen der perfektionistischen Besorgnis handelt es sich, um die Sorge Fehler zu machen, die eigenen Handlungen anzuzweifeln, die Erwartungen anderer nicht zu erfüllen und deren Kritik ausgesetzt zu sein (siehe Stroeber & Otto). Es geht also einmal, um die innere Tendenz eine hohe Qualität und ein perfektes Tun an den Tag zu legen und auf der anderen Seite, die an anderen orientierte Besorgnis zu scheitern und Erwartungen nicht erfüllen zu können.

Dinge besonders gründlich und gut zu erledigen ist per se nicht negativ, sondern spricht für unseren Anspruch qualitativ gute Arbeit zu leisten. Wenn ich die Dinge nicht sorgfältig und genau erledige, sie noch einmal prüfe und auch gegenprüfe, dann kann ich auch nicht mit gutem Gewissen sagen, dass ich einen „guten Job“ gemacht habe. Ein Anspruch, den jeder von uns so gerne unterschreibt. Auch der Wille von anderen anerkannt und geschätzt zu werden, ist grundsätzlich positiv. Wer möchte nicht für eine gut durchdachte Sache, die erfolgreich am Markt positioniert wurde, Lob und Anerkennung? Schwierig wird es dann, wenn der Perfektionismus zu stark wird oder nicht mehr in die Situation hineinpasst.

Was tun in Situationen, die dem Anspruch der Perfektionisten nicht gerecht werden können? In einem Change Management Prozess sind manchmal schnelle Änderungen vonnöten, wenn ich hier zu häufig prüfe, mich rückversichere, Dinge sehr sorgfältig erledigen möchte, dann läuft die Weiterentwicklung zum Teil an mir vorbei. In der digitalen Welt, insbesondere im Social Media Bereich gilt teilweise „Done is better than perfect“. Verstanden wird darunter, dass man extrem schnell agieren muss und so ein Projekt schon einmal im Internet landet, ohne auf hundertprozentige Funktionalität

geprüft worden zu sein. Nähme man sich dazu die Zeit, dann ist das Thema in der kurzlebigen Social Media Gemeinde vielleicht schon nicht mehr ein Trend, sondern schon „out“. Für Perfektionisten ein schwieriges Terrain, denn sie müssen hier gegen ihre eigene Überzeugung agieren und sich auf Dinge einlassen, die ihnen eigentlich fremd sind.

Die Bereitschaft eine Fehlerkultur aufzubauen ist vonnöten. Will ich im Trend bleiben, so muss sich meine Wertewelt ein Stück weit ändern. Der Wert „Qualität“ und „Anspruchsdenken an die 150 Problemlösungen“ muss dann aufgegeben werden. Die Mitte für sich und seine Arbeit zu finden ist nicht leicht, es muss ein ausgewogenes Verhältnis sein, zwischen einer qualitativ guten Arbeit mit einer angemessenen Tendenz Fehler zu akzeptieren. Eine schwierige Aufgabe für Führungskräfte und Projektmanager das korrekte Maß zu finden.

### **Wie kann man vorgehen?**

- Ω Wichtig ist es erst sich selbst bewusst zu werden, wie weit der Drang zum Perfektionismus bei einem selbst ausgeprägt ist. Wenn man es erkannt hat und sich selbst als einen Perfektionisten einschätzt, sollte man die Situationen immer wieder prüfen und eine gewisse Fehlertoleranz bewusst zulassen. Für den Bereich der perfektionistischen Besorgnis ist es wichtig, sich eine gewisse „harte Schale“ zuzulegen und sich Zweifel und Enttäuschungen der Umwelt nicht zu sehr zu Herzen zu nehmen. Ein Scheitern für sich selbst zuzulassen ist hier die Herausforderung.
- Ω Den Blick auf die Mitarbeiter/Kooperationspartner richten und diese einschätzen. Erkennen Sie bei ihnen eine Tendenz zum Perfektionismus, dann sollten Sie die Mitarbeiter immer wieder ermutigen, in den erforderlichen Situationen eine gewisse Risikobereitschaft für eine 80 Prozentlösung aufzubauen. Verstärken, dass die Erwartungshaltung auch bei einer 79 %-Lösung erfüllt wurde und wenn es funktioniert – Lob und Anerkennung nicht vergessen. Denn läuft es einige Male erfolgreich ab, dann erhält der Perfektionist auch einen gewissen Mut für die nächsten nicht perfekten Projekt-Aktivitäten.
- Ω Prüfen wie viel qualitativer Spielraum das Projekt zulässt.
- Ω Welche Fehler dürfen erlaubt sein? Mit dem Risiko spielen, heißt nicht bewusst sich ins Unglück zu stürzen ...
- Ω Wie viel Zeit ist vorhanden, um das Projekt erfolgreich zu starten und anzugehen? Kennt man die Zeitspanne, dann lässt sich leichter die entsprechende Prüfphase kalkulieren.

Sie wissen nicht, wie weit Sie zum Perfektionismus neigen? Mit entsprechenden Testverfahren, können Sie mehr über sich erfahren. Eines der bekanntesten ist der FMPS-D (Frost Multidimensional Perfectionism Scale-Deutsch, Stroeber). Möchten Sie es selbst kurz einmal testen, dann versuchen

Sie es über <https://www.palverlag.de/perfektionismus-test.php>. Hier erhalten Sie schon einmal eine grobe Einschätzung.

Interessant ist auch, dass man Perfektionismus häufig eher den Frauen zuordnet und von einem „weiblichen Perfektionismus“ spricht, krankhaft definiert sogar von einer „narzisstischen weiblichen Persönlichkeit“. Schaut man sich die aktuellen Zahlen von weiblichen Topmanagern an, so ist deren Zahl immer noch überschaubar. Anscheinend ist der Kampf der Frauen auf die hohen Posten immer noch ein schwieriger. Vielleicht bestärkt dies die Tendenz von Frauen im Management zum Perfektionismus zu neigen. Perfektionismus ist per se zu einem gewissen Prozentsatz genetisch angelegt, aber es gibt auch einen hohen prozentualen Teil der Erziehung und auch der erlernten Faktoren, die ihn fördern. Der Wille zum Erfolg ist so bei Frauen häufig mit dem Eindruck verbunden besser, perfekter sein zu müssen, als der männliche Kollege.

Perfektionismus ist eine Eigenschaft, die uns häufig hilfreich, aber gerade in den jetzigen Zeiten, die durch starke Veränderungen und schnelles Handeln und Agieren geprägt sind, hinderlich in der Erreichung unserer Ziele sein kann. Wollen Sie sich intensiver mit sich auseinandersetzen oder suchen Sie Unterstützung in Ihrer Führungsarbeit? Wir helfen Ihnen gerne weiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter [dagmar.strehlau@anxo-consulting.com](mailto:dagmar.strehlau@anxo-consulting.com) oder unter der Telefonnummer 06192 40 269 0.

**ANXO. Wir verändern Ihre Welt.**

Quellen:

Stoeber, J. (1995): <http://www.erzwiss.uni-halle.de/gliederung/paed/ppsych/sdfmpsd.pdf>

Stoeber, J. & Otto, K. (2006): Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. In: Personality and Social Psychology Review. 10, S. 295–319.

Trends in der Persönlichkeitsforschung. Tutorium 5.2.2014. Technische Universität Chemnitz

Wardetzki, B (2007): Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung. München: Kösel.

Wolf, Doris: <https://www.palverlag.de/perfektionismus-test.php>