



Franz Grieser

# Gut genug statt perfekt

Perfektionismus loslassen – entspannter leben



Franz Grieser

**Gut genug statt perfekt**

Perfektionismus loslassen – entspannter leben



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](https://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](https://www.youtube.com/user/Junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](https://www.instagram.com/junfermannverlag)

FRANZ GRIESER

# GUT GENUG STATT PERFEKT

PERFEKTIONISMUS LOSLASSEN – ENTSPANNTER LEBEN

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2020



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2020
Coverfoto	© pavel siamionov (www.stock.adobe.com)
Covergestaltung / Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <a href="http://dnb.d-nb.de">http://dnb.d-nb.de</a> abrufbar.
--------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ISBN 978-3-7495-0138-0

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

ISBN 978-3-7495-0136-6 (EPUB), 978-3-7495-0135-9 (Print),

978-3-7495-0137-3 (MOBI).

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



# Inhalt

Einführung .....	11
Zu diesem Buch .....	17
<b>Lektion 1: Mit Schwung ins neue entspannte Leben .....</b>	<b>23</b>
1.1 Wie wichtig ist dir eine Veränderung jetzt? .....	25
<i>Übung 1.1: Deine Motivation jetzt</i> .....	25
1.2 Was gewinnst du durch die Veränderung? .....	25
<i>Übung 1.2: Die Vor- und Nachteile meines Perfektionismus</i> .....	27
<i>Übung 1.3: Blick in die Zukunft</i> .....	27
<i>Übung 1.4: Was tust du? Wer bist du dann?</i> .....	31
1.3 Was willst du verändern – und was nicht? .....	33
<i>Übung 1.5: Was darf so bleiben wie bisher?</i> .....	33
1.4 Plan B – es ist gut, vorbereitet zu sein .....	34
<i>Übung 1.6: Visualisieren mit Plan B</i> .....	35
1.5 Wie hoch ist deine Motivation jetzt? .....	36
<i>Übung 1.7: Wie hoch ist deine Motivation?</i> .....	36
<b>Lektion 2: Hinderliche Denkmuster verändern .....</b>	<b>37</b>
2.1 Typische Denkmuster von Perfektionist*innen .....	37
<i>Übung 2.1: Meine Denkmuster</i> .....	38
2.2 Realitäts-Check .....	38
2.3 Für wen muss es perfekt sein? .....	40
<i>Übung 2.2: Für wen muss es perfekt sein?</i> .....	41
2.4 Drei Denkmuster, mit denen du aus der Perfektionismus-Falle aussteigst .....	41
2.4.1 Den Druck reduzieren mit dem Beta-Mindset .....	42
<i>Übung 2.3: Die Vorteile des Beta-Mindsets</i> .....	45
<i>Übung 2.4: Beta-Mindset ausprobieren</i> .....	46
<i>Übung 2.5: Beta-Mindset ausweiten</i> .....	48
2.4.2 Perspektivwechsel: auf den Prozess fokussieren statt auf das Ergebnis.....	48
<i>Übung 2.6: Auf den Prozess fokussieren</i> .....	50
2.4.3 Pareto Plus: Gut ist oft gut genug .....	51
<i>Übung 2.7: Wie viel Aufwand ist wirklich erforderlich?</i> .....	53
2.5 Exkurs: destruktives und konstruktives Feedback .....	54



<b>Lektion 3: Hilfreiche Verhaltensmuster lernen</b> .....	57
3.1 Open Monitoring: Beobachten ohne Bewerten .....	58
<i>Übung 3.1: Open Monitoring – entspannende,</i> <i>wertungsfreie Zeiten in dein Leben bringen</i> .....	59
<i>Übung 3.2: Erfahrungen festhalten</i> .....	61
3.2 Den Kopf frei bekommen durch Freischreiben .....	62
<i>Übung 3.3: Freischreiben ausprobieren</i> .....	64
3.3 Mit Pomodoro Plus ins Tun kommen und konzentriert arbeiten .....	66
<i>Übung 3.4: Freischreiben und Pomodoro Plus etablieren</i> .....	71
<b>Lektion 4: Mit Ängsten entspannt umgehen</b> .....	73
4.1 Ängste und Perfektionismus – wie hängt das zusammen?.....	75
4.2 Wie du lernst, mit deinen Ängsten umzugehen .....	77
4.3 Wovor hast du wirklich Angst?.....	80
<i>Übung 4.1: Was kann passieren? Was dann?</i> .....	82
<i>Übung 4.2: Tick-Tock, der Angst den Schrecken nehmen</i> .....	83
<i>Übung 4.3: Regelmäßig Tick-Tocken</i> .....	84
4.4 Hochstapler-Phänomen: wenn keiner merken darf, dass du Fehler machst.....	86
<i>Übung 4.4: Das Anti-Hochstapel-Training</i> .....	88
4.5 Die Angst über den Körper regulieren.....	89
<i>Übung 4.5: Das Atmen nicht vergessen</i> .....	91
<i>Übung 4.6: Die Angst im Körper lokalisieren und beruhigen</i> .....	91
<i>Übung 4.7: Hände auflegen</i> .....	92
4.6 Wahrnehmung: der Schlüssel zum Umgang mit der Angst.....	93
<i>Übung 4.8: Welche Submodalitäten beeinflussen deine Angst?</i> .....	96
<i>Übung 4.9: Deinen Angsttoleranz-Muskel stärken</i> .....	98
4.7 Dich deiner Angst stellen.....	98
4.8 Fehler sind dein Freund: die Haltung zu Fehlern verändern .....	99
<i>Übung 4.10: Lustvoll Fehler machen</i> .....	101
<i>Übung 4.11: Jetzt wird's ernst</i> .....	102

<b>Lektion 5: Einschränkende Glaubenssätze verändern</b> .....	103
5.1 Was sind Glaubenssätze und warum sind sie so wichtig?.....	103
5.2 Welche Glaubenssätze bestimmen dein Leben? .....	107
<i>Übung 5.1: Wie du die Welt siehst</i> .....	107
<i>Übung 5.2: Was du glaubst</i> .....	110
<i>Übung 5.3: Welche Glaubenssätze willst du loslassen?</i> .....	112
5.3 Einschränkende Glaubenssätze auflösen.....	113
<i>Übung 5.4: Glaubenssätze hinterfragen</i> .....	114
<i>Übung 5.5: Für wen musst du perfekt sein?</i> .....	116
<i>Übung 5.6: Glaubenssatz zurückgeben</i> .....	116
5.4 Einen bestärkenden Glaubenssatz entwickeln.....	117
<i>Übung 5.7: Einen bestärkenden Glaubenssatz finden</i> .....	118
5.5 Den neuen Glaubenssatz stärken und in deinem Leben verankern.....	118
<b>Lektion 6: Ein Selbstbild entwickeln, das auf Wachstum ausgerichtet ist</b> .....	121
6.1 Dein Selbstbild bestimmt dein Handeln – und umgekehrt.....	122
6.1.1 Dein Selbstbild: starr oder auf Wachstum ausgerichtet?.....	122
6.1.2 Ein Selbstbild entwickeln, das Raum für Wachstum schafft.....	125
<i>Übung 6.1: Von dir selbst lernen</i> .....	126
<i>Übung 6.2: Von anderen lernen</i> .....	128
<i>Übung 6.3: Das Wort „noch“ in den täglichen Gebrauch aufnehmen</i> .....	131
6.2 Wie du dich für Lernen und Wachstum öffnest.....	131
<i>Übung 6.4: Ein Growth Mindset entwickeln</i> .....	132
<i>Übung 6.5: Drei kleine Dinge lernen</i> .....	133
<i>Übung 6.6: Anfängergeist praktizieren</i> .....	134
6.3 Wer bist du, wenn du nicht perfekt bist? .....	134
<i>Übung 6.7: Wer bist du, wenn du nicht perfekt bist,</i> <i>wenn du nicht perfekt sein musst?</i> .....	135
<b>Lektion 7: Das Gelernte verankern</b> .....	139
7.1 Selbsttest: Wo stehst du heute? .....	139
7.2 Meine Empfehlungen.....	140
Literaturverzeichnis.....	143
Index .....	145
Über den Autor .....	147



# Einführung

Da du<sup>1</sup> dieses Buch 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 behalten (ja, Perfektionismus hat auch positive Seiten).

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

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

*Dieses Buch ist das 26. Buch, das ich unter meinem Namen veröffentlichte. 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 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.*

*Als ich die erste Version dieses Buchs vor drei Jahren schrieb, bin ich in diese selbst gestellte Falle getappt. Im Lauf des Schreibprozesses wurde mir klar, 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.*

---

1 Ja, richtig gelesen: Ich spreche dich, meine Leserin, meinen Leser, mit „du“ an. Das „Sie“ ist mir für dieses Buch zu distanziert. Das Buch ist eine Einladung, dich auf einen tiefgehenden Prozess einzulassen, bei dem ich dich als wohlwollender Coach begleite – und meine eigenen Erfahrungen mit dir teile und mich „anfassbarer“ mache. Das fällt mir „per du“ leichter und war auch für die Personen, die das Manuskript vorab gelesen haben, stimmiger.

*Nach ein paar Tagen Verschnaufpause habe ich mich für eine neue Vorgehensweise entschieden: „O.k., ich habe offensichtlich noch eine Menge perfektionistischer Züge in mir. Dann probiere ich doch mal die Methoden aus dem Buch 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 draufhat. ;-)“*

*Was soll ich sagen: Da du dieses Buch 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, während 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 zimal. 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 Niete 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 mit Putzen und Kochen verbringt, lädt sie jetzt viel öfter Freunde zu sich ein. Sie ist nicht mehr angespannt und kann die Gesellschaft genießen – und es ist ihr seither auch kein Nachtisch mehr misslungen.*

### **Perfektionismus – der Versuch einer Definition**

Eine allgemein anerkannte Definition von Perfektionismus gibt es nicht. Es gibt jedoch unterschiedliche Modelle, die Perfektionismus anhand diverser Facetten bzw. Kriterien beschreiben (vgl. Wikipedia; Bonelli 2019). Nach diesen Modellen bezeichnet man eine Person als „Perfektionist“, die mehrere der folgenden Kriterien erfüllt

(ich orientiere mich weitgehend am Sechs-Facetten-Modell von Randy O. Frost; siehe Wikipedia, Stichwort „Perfektionismus“ [Psychologie]). Eine Perfektionistin/ ein Perfektionist ...

- strebt nach Fehlerlosigkeit, versucht also, Fehler um alles in der Welt zu vermeiden;
- setzt für sich selbst extrem hohe Leistungsstandards und stellt strenge Regeln auf;
- bewertet das eigene Verhalten überkritisch;
- legt sehr hohen Wert auf eine positive Bewertung durch andere;
- ist oft unentschlossen und vermeidet Entscheidungen oder Handeln aus Angst, Fehler zu machen;
- richtet das Handeln an der erwarteten Reaktion der Umwelt aus;
- ist organisiert, 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, die perfekte DJane ...).

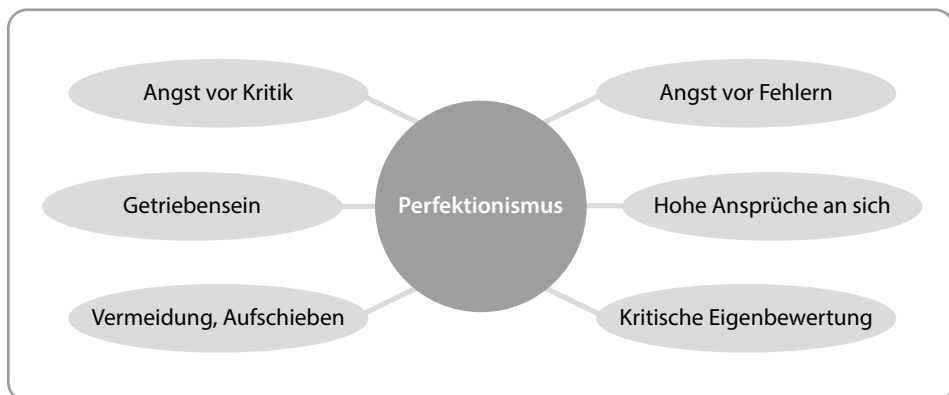


Abbildung 1: Kritische Seiten von Perfektionismus

Wichtig ist mir dabei: Niemand von uns kommt als Perfektionist\*in<sup>2</sup> auf die Welt, Perfektionist\*innen eignen sich diese Verhaltensweise im Lauf ihres Lebens an. In den allermeisten Fällen wird der Grundstein dafür in der Kindheit gelegt.

2 Ich duze in diesem Buch nicht nur, sondern versuche auch, so weit das möglich ist, eine genderneutrale Sprache zu verwenden. Deshalb nutze ich das Gender-Sternchen.

Und das ist die gute Nachricht. Denn ein erlerntes Verhalten und erlernte Überzeugungen und Muster können wir wieder *verlernen* und uns neue aneignen. Und genau darum geht es in diesem Kurs. (Warum ich hier „Kurs“ schreibe? Das erfährst du im nächsten Abschnitt „Zu diesem Buch“.)

## 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**. Perfektionismus ist eine gewaltige Bürde, die dich herunterzieht und belastet, Streben nach Spitzenleistung dagegen gibt dir Energie, bereichert dich und richtet dich auf.

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 dich auch schwer damit, Aufgaben an andere zu delegieren, weil du denkst, 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 nicht perfekt sauber (also kannst du niemand zu dir nach Hause einladen) ...

- Du packst Projekte, die dir wirklich wichtig sind, gar nicht erst an. Oder du fängst an, bringst die Projekte 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 bist für **Gesundheitsprobleme** wie Schlafstörungen, Bluthochdruck, Ess- oder Verdauungsstörungen oder Angstzustände.

## Was dich Perfektionismus kosten kann

Perfektionismus hat einen Preis.

### 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 gewesen. Schon zu Schulzeiten 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 nur Leseempfehlungen seien, 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 Zehn-Seiten-Hausaufgabe hatte sie 120 Seiten Notizen gemacht. Kein Wunder, dass sie sich völlig überfordert fühlte. Sie hatte Schlafprobleme und bekam nach einer Angstattacke von einem Arzt ein Antidepressivum verschrieben.*

### Fallbeispiel 4: der Vater, der nicht genügte

*Reinhardt war verheiratet und hatte drei Kinder. Schon in der Schule und im Studium hatte er sich für gute Bewertungen extrem anstrengen müssen, hatte mehr gelernt als die anderen – mehr lernen müssen, um durchzukommen. Im Beruf war er ebenfalls sehr 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 mache als nötig. Er wollte, bevor er eine Entscheidung traf, alle Optionen gründlich durchdacht haben, damit ihm auch ja nichts entgehe.*



*Auch bei der Kindererziehung wollte er um jeden Preis alles richtig machen. Seine Kinder waren öfter sauer, weil er ihnen Dinge verbot, die ihren Freunden erlaubt waren. Bei seiner Frau suchte er immer wieder Bestätigung dafür, dass er ein guter Vater war.*

*Die beiden wichtigsten Ziele in seinem Leben waren: ein guter Vater sein und gute Arbeit leisten. Er hatte für sich eine ganze Reihe von Regeln aufgestellt, durch die er Fehler verhindern wollte. 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 und überall 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 nachdenken und mehr recherchieren müsse, 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:

1. Die Personen aus den Beispielen im Buch heißen in Wirklichkeit anders.
2. Nicht alle der Personen waren als Klient\*innen bei mir im Coaching.

## Es ist ein Fehler, keine Fehler machen zu wollen!

In gesundem und verträglichem Ausmaß können Ehrgeiz und Genauigkeit in vielen Lebensbereichen von Vorteil sein, z.B. im Beruf. Nachteilig sind jedoch zu hohe Anforderungen an sich selbst, überkritische Beurteilungen und die Abhängigkeit von der Meinung anderer. Damit wird Perfektionismus schnell zur Blockade, die Erfolg und Wohlergehen behindert.

Ziel dieses Selbstcoachings ist:

- sich immer mehr von dem inneren Zwang zu befreien, Perfektes leisten zu müssen, und so seine Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.
- in jeder Situation frei entscheiden zu können, wie viel Anstrengung für eine Aufgabe angebracht ist.
- sich von den negativen Aspekten des Perfektionismus wie Aufschieben, Blockaden, Stress, Burn-out und Ängsten zu befreien.
- die positive Seite des Perfektionismus, also das Streben nach Spitzenleistung, beizubehalten.
- zu spüren, dass man nicht perfekt sein muss, um von anderen akzeptiert zu werden.



© Christian Weber, [www.caw68.de](http://www.caw68.de)

**Franz Grieser** ist Buchautor, Schreib-Coach und Gestalttherapeut. Er beschreibt sich selbst als „entspannten Perfektionisten“ und weiß aus eigener Erfahrung um die Herausforderungen seiner Leser\*innen.

Weitere Titel zum  
Thema im Programm:



 Junfermann

[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)