

Persönlichkeit: Wie Perfektionismus der Karriere schadet

Perfektionisten - sie sind strebsam, fleißig, pflichtbewusst und haben doch ein großes Problem: Trotz aller Anstrengung werden sie nicht befördert und ihre Leistung wird auch nicht entsprechend anerkannt. Dies liegt daran, dass sie nicht kritikfähig sind, die Probleme nur wälzen, anstatt sie anzugehen und andere oft mit ihrer pedantischen Art nerven.

Inhalte

Persönlichkeit: Wie Perfektionismus der Karriere schadet.....	1
Kritikfähig und produktiv? Nicht beim Perfektionismus.....	3
Mit Nachdenken lösen wir keine Probleme.....	4
Warum ist Perfektionismus karriereschädlich?.....	4
Auch für Unternehmen sind Perfektionisten von Nachteil.....	6
Bekämpfung des Perfektionismus oder: Wie verhalten sich Anti-Perfektionisten?.....	7

Perfektionisten tun sich oft schwer im Leben. Sie wollen alles richtig machen – nein perfekt muss alles sein. Doch wenn Menschen versuchen, alles perfekt zu machen, kann gerade das ihnen einen Strich durch die Rechnung machen.

Eine kleine Geschichte soll dies verdeutlichen: Markus K. arbeitet seit mehreren Jahren in einem mittelständischen Unternehmen als Sachbearbeiter. Eigentlich wartet er seit einiger Zeit darauf, dass er endlich befördert wird. Als er eine interne Stellenausschreibung für die Position des Assistenten des Vertriebsleiters sieht, erkennt er darin seine Chance und macht sich gleich daran, eine Bewerbung zu schreiben.

Er überlegt sich alles ganz genau und erstellt ein Konzept, was er für die Bewerbung braucht und welche Ideen ihm dazu einfallen. Nach zwei Tagen steht das Konzept. Nun

macht er sich daran, die Ideen umzusetzen. Zwei weitere Tage verstreichen und die Bewerbung ist fast fertig, bis auf das Anschreiben.

Markus weiß einfach nicht, was er schreiben könnte, damit seine Bewerbung auf jeden Fall gut ankommt und er die Stelle bekommt. Er denkt viel darüber nach und drei Tage später gibt er auf. Er denkt, dass wenn er es noch nicht einmal schafft, ein gutes Anschreiben zu verfassen, er auch nicht für die Stelle geeignet sei. Somit verharrt er weiter auf seinem Sachbearbeiterposten und sein Kollege, der gleich ohne Bewerbung das Gespräch mit dem Personalleiter aufsuchte, hat die Stelle bekommen.

Dieses Beispiel zeigt, dass Perfektionisten sich selbst behindern, da sie Angst davor haben zu versagen. Sie denken zu viel nach und sind pessimistisch, was dazu führt, dass sie sich selbst schlechter machen als sie es eigentlich sind.

Doch woher kommt das Streben nach Perfektion? Warum setzen sich manche Menschen nicht nur im Beruf, sondern auch im Privatleben unter Druck? Die Ursachen sind vielfältig. Die **Sehnsucht nach Anerkennung** spielt dabei eine wichtige Rolle. Beim Versuch anderen zu gefallen, lassen wir ein Fremdbild von uns entstehen, das nicht der Realität entspricht und mit dem wahren Ich nicht übereinstimmt. Das setzt uns dann unter Druck.

Der Psychologe und Arbeitswissenschaftler Meredith Belbin meint, dass wir nicht als Perfektionisten geboren werden, sondern erst die individuelle Lebenserfahrung uns lehrt, wie viel wir von uns selbst erwarten: Wie gut muss meine Leistung sein, um die gewünschte, für meine Psyche sogar notwendige, Anerkennung zu erreichen? Anerkennung verschafft uns einen Platz in der Gesellschaft. Zum Beispiel im Verein, im Bekanntenkreis oder im Unternehmen. Bei Perfektionisten ist der Wunsch sehr groß die Bedürfnisse nach Anerkennung erfüllt zu bekommen. Er will geschätzt, bewundert, beneidet und geliebt werden.

Eine weitere Ursache ist **mangelndes Selbstbewusstsein**. Laut Astrid Schütz, Psychologieprofessorin an der TU Chemnitz haben Menschen, die Schwächen eher bei anderen als sich selbst sehen, ein unterentwickeltes, aber nach außen gekehrtes Selbstbewusstsein:

„Diese Leute wähnen sich ihrer Umgebung überlegen und beziehen ihr Selbstbewusstsein aus der Abwertung anderer.“

Dieses Verhalten hat zur Folge, dass sie bei ihren Mitmenschen nicht gerade beliebt sind.

Ein weiterer Grund für perfektionistische Verhaltensweisen ist, gerade in wirtschaftlich schlechteren Zeiten, die **Angst** davor zu versagen. Wir glauben, wenn wir alles perfekt machen, behalten wir unseren Job oder werden sogar befördert. Fehler passen da nicht rein und werden nicht zugelassen. Die Erwartungen steigen: mehr Leistung in noch besserer Qualität.

Kritikfähig und produktiv? Nicht beim Perfektionismus

Ein zentrales Problem bei perfektionistischen Menschen ist, dass sie nicht kritikfähig sind. Und das, obwohl sie nur zu gerne andere kritisieren. Dies tun sie nicht böswillig, sondern ganz im Gegenteil: Sie möchten die Welt ein klein wenig verbessern und andere darauf aufmerksam machen, wenn diese etwas nicht ganz korrekt machen. Perfektionisten können aber schlecht damit umgehen, wenn sie selbst von anderen kritisiert werden. Sie haben Angst davor, Fehler zu machen und es ist sehr schlimm für sie, wenn ihnen ein Fauxpas passiert und sie dafür zur Rechenschaft gezogen werden. Doch gerade, wenn ein Perfektionist Fehler macht, fällt das anderen auf. Die weisen unverzüglich - in bester Absicht - auf den Fehler hin. Das bedeutet aber für den Perfektionisten Gesichtsverlust.

Ein weiteres Problem, warum Perfektionismus nicht erstrebenswert ist, ist die unproduktive Vorgehensweise. Der Irrtum vieler Perfektionisten lautet: Je mehr Aufwand, desto mehr Produktivität. Dies ist jedoch nicht der Fall. Auf Dauer erbrachte Höchstleistungen führen zu Stress, Hektik und Unachtsamkeit. So passieren erst recht Fehler. Perfektionisten sollten sich stattdessen sagen: „In der Ruhe liegt die Kraft“. Das ist produktiver, da Fehler seltener entstehen und dies schont zudem noch die Gesundheit.

Des Weiteren sind Perfektionisten zu sehr ins Detail vertieft und halten sich dadurch an Unwichtigkeiten auf. Das Ergebnis wird dadurch nicht zwingend besser - aber der Zeiteinsatz ist um ein Vielfaches höher.

Mit Nachdenken lösen wir keine Probleme

Perfektionisten können stundenlang über ein und dieselbe Sache oder ein bestimmtes Problem grübeln. In ihren Gedanken wälzen sie es immer und immer wieder. Genauso machen sie sich wahrscheinlich ständig um irgendetwas oder irgendjemanden Sorgen.

Es ist ja nicht immer zu vermeiden, dass man grübelt und besorgt ist, aber wenn Perfektionisten die ganze Zeit unproduktiv nachdenken, drehen sie sich ziellos im Kreis. Ein Rat von Experten: Wir sollten die Gedankenflut durchbrechen, bevor wir darin untergehen! Wir müssen versuchen, auf Gedanken konkrete Handlungen folgen zu lassen. Und wenn wir nichts an der Situation ändern können, sollten wir umgehend das Nachdenken unterbrechen, da es ja sowieso nichts bringt. **Positiv denken** heißt die Devise.

Dies ist leichter gesagt, als getan. Denn: Perfektionisten wünschen sich, das Leben und die Welt im Griff zu haben. Dazu müssen sie so sehr über jedes Problem grübeln und alle Aspekte betrachten, dass das Problem immer problematischer wird und sie den Überblick verlieren. Von Kontrolle sind sie weit entfernt und das macht sie noch besorgter. Ein Tipp für Perfektionisten: Machen Sie eine Pause und denken sie zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal darüber nach. Das unterbricht die Gedanken, die sich schon verselbstständigt haben, und hilft dabei, anders über die Sache zu denken und dadurch zu neuen Lösungen zu gelangen.

Perfektionisten neigen auch oft dazu übertrieben pessimistisch zu denken. Es gibt für sie keine kleinen Probleme, sondern es sind gleich Katastrophen. Sie verfallen in Schwarz-Weiß-Denken, was auch dazu führen kann, dass sie nicht mehr in der Lage sind, das Problem realistisch zu betrachten. Mit der Lösung sind sie überfordert.

Warum ist Perfektionismus karriereschädlich?

Laut einer Umfrage des Weiterbildungsportals managerSeminare.de bestätigen 60 Prozent, dass Perfektionismus karriereschädlich sein kann, weil Perfektionisten in ihrem Bestreben, alles 110-prozentig zu erledigen, sich oft verzetteln.

Dazu kommt: Sie sind von sich und ihren Fähigkeiten überzeugt. Sie konzentrieren sich immer nur auf das, was sie **nicht** können, anstatt auf das, was sie können und wie gut sie dabei sind. Sie suchen ihre eigenen Fehler und finden auch immer etwas, das nicht perfekt ist. Nach

außen gibt dies kein gutes Bild ab. Denn: Wer nicht selbst von seinen Fähigkeiten überzeugt ist, dem trauen auch andere nichts zu.

Vorgesetzte erhalten ein negatives Bild von Mitarbeitern, die perfekt sein wollen, weil

- die Mitarbeiter denken, mehr Arbeiten bedeutet mehr Produktivität; daraus resultieren Fehler, die negativ auffallen;
- sie nicht mit Kritik umgehen können und nicht gerne Fehler zugeben;
- sie andere Kollegen mit ihrer Detailgenauigkeit nerven und
- sie oft andere kritisieren.

Da ist es kein Wunder, dass Perfektionisten selten befördert werden, geschweige denn eine Führungsposition einnehmen.

Warum kann Perfektionismus hinderlich für die Karriere sein?

In ihrem Bestreben, alles 110-prozentig zu erledigen, verzetteln sich Perfektionisten oft.		60 %
Perfektionisten sind nicht nur sich selbst, sondern auch anderen gegenüber sehr kritisch.		63 %
Über ihre Arbeit vergessen viele Perfektionisten die Selbstdarstellung.		34 %
Viele Perfektionisten denken in Schubladen und können wenig flexibel auf neue Herausforderungen und Probleme reagieren.		34 %
Perfektionisten werden von der Angst getrieben, Fehler zu machen. Ängstlichen Menschen allerdings traut man keine neuen Aufgaben und Herausforderungen zu.		34 %
In Sachen Arbeitseifer, Fachwissen und Organisationsvermögen halten sich viele Perfektionisten für das Maß aller Dinge – und machen sich dadurch wenig beliebt bei Kollegen und Vorgesetzten.		36 %
Perfektionisten sind nicht bereit und fähig, Kompromisse einzugehen und andere Standards als ihre eigenen zu akzeptieren.		47 %
Die Entscheidungsschwäche der Perfektionisten lässt sie nach außen inkompetent und unsicher erscheinen.		17 %
Perfektionisten können weder mit Kritik umgehen noch eigene Fehler zugeben.		19 %

[Quelle: mangerSeminare.de]

Auch für Unternehmen sind Perfektionisten von Nachteil

Für Unternehmen bedeuten Perfektionisten höhere Kosten. Eine Produktivitätsstudie der Unternehmensberatung Proudfoot-Consulting zeigt, dass übermäßiger Arbeitseifer alles andere ist als produktiv: Allein in Deutschland werden durchschnittlich 26 Arbeitstage pro Jahr und Mitarbeiter verschwendet, vor allem durch unnötige Wartezeiten und Doppelarbeit. Das kostet deutsche Unternehmen 135 Milliarden Euro im Jahr, weil die Mitarbeiter überflüssige oder sogar falsche Dinge tun.

Führungskräfte sollten dafür sorgen, dass ihre Mitarbeiter nicht zu perfektionistisch beim Ausführen ihrer Arbeit sind. Sie sind dafür verantwortlich, dass die Arbeitsorganisation und die Arbeitsabläufe Ihrer Mitarbeiter so geregelt sind, dass Perfektionisten keine Chance mehr haben und ihr Streben nach Vollkommenheit unterbrochen wird. Dies erreicht man zum Beispiel durch klare Termingrenzen.

Bekämpfung des Perfektionismus oder: Wie verhalten sich Anti-Perfektionisten?

Es ist also von Vorteil, nicht immer alles perfekt haben zu wollen. Doch wie schaffen es manche Menschen, aus der Perfektionismus-Falle heraus zu kommen oder erst gar nicht hineinzutappen? Sie machen sich klar, dass nicht perfekt zu sein, keine Schande ist. Simone Janson schreibt dazu in ihrem [Buch „Die 110%-Lüge“](#) Folgendes:

„Wenn Sie etwas nicht perfekt erledigen, bedeutet das nicht gleich, dass Sie es fehlerhaft oder schlampig ausführen. Auf das richtige Maß kommt es an.“

Betrachten wir Menschen, die nicht dem Perfektionismus verfallen sind: Sie haben ein realistisches Bild von sich selbst und kommen besser mit Niederlagen klar. Anti-Perfektionisten sagen sich beispielsweise:

- „Wenn es um Kleinigkeiten geht, sind Fehler nicht so schlimm. Jeder Mensch macht Fehler. An Aufgaben werde ich wachsen, aus Fehlern kann ich lernen.“
- „Ich kann Hilfe annehmen. Andere wären auch über meine Hilfe froh.“
- „Es ist wichtig, das Ziel im Auge zu behalten, denn entscheidend ist doch, was am Ende dabei herauskommt.“
- „Auch wenn ich ein Ziel nicht 100prozentig erreiche, freu ich mich über 90 Prozent und bin zufrieden.“

Wenn wir unseren Perfektionismus also abstellen möchten, sollten wir **gelassener** werden und uns damit abfinden, dass nicht immer alles rund läuft. Fehler sollten wir nicht versuchen zu vermeiden, sondern diese einfach passieren lassen und daraus lernen.

Auch einige Unternehmen fangen an, das zu erkennen und konsequent Schlüsse daraus zu ziehen. Der Arzneimittelkonzern Schwarz Pharma beispielsweise steht zu seinen Fehlern und lernt daraus. In diesem

Unternehmen werden in sogenannten "Lesson Learned Meetings" **Pannen und Fehler kritisch analysiert** und Problemlösungen erarbeitet.

Fehler und Irrtümer kann man auch positiv betrachten: Sie sind **Quelle und Motor des Fortschritts**. Wer nur versucht, Fehler mit aller Kraft zu vermeiden, wagt am Ende nichts mehr und ist weder kreativ noch innovativ.

Dies gilt auch für die Karriere. Wie das Beispiel vom Anfang zeigt, hätte Markus K. einfach Fehler riskieren sollen, dann hätte er gute Chancen auf den Job gehabt. Und wer sich in dieser Hinsicht nicht ändert, wird bei jeder Situation so reagieren. Der Wunsch, Fehler zu vermeiden führt somit letztendlich dazu, gar nichts mehr zu tun. Ganz nach dem Motto: „Wer nichts tut, dem können auch keine Fehler passieren.“ Aber diese Einstellung ist wahrscheinlich der **größte Fehler**, den Perfektionisten machen können.

Buchtipp

Weitere Tipps, wie Sie gegen Perfektionismus vorgehen können, erhalten Sie in dem Buch von Simone Janson:

[Die 110%-Lüge](#)

Quellen und weiterführende Links

- [Simone Janson: Warum Perfektionisten für Unternehmen teuer sind](#)
- [Umfrage managerSeminare.de](#)
- [Aus Fehlern lernen und erfolgreicher sein](#)
- [In 7 Schritten aus der Perfektionismus-Falle](#)

[Petra Oberhofer]

Service

[Diesen Beitrag und weitere online lesen >>](#)

[Mit dem Newsletter immer aktuell >>](#)