

Perfektionist

Leseprobe

Perfektionist

Perfektionisten wollen durch Qualität überzeugen. Sie möchten sich gerne ungestört auf die konkreten Arbeiten konzentrieren. Was man macht, sollte gut sein, sonst kann man es besser sein lassen. Bevor die Arbeit erledigt ist, gibt es zwei Fragen: Habe ich einen Fehler übersehen? Kann es noch verbessert werden?

Typische Perfektionisten sind leistungsorientiert und wollen auf ihre Arbeitsergebnisse stolz sein können. Sie streben danach, in ihrem Fachgebiet der Beste zu sein.

Dieses Buch will mit seinen Hinweisen und vielen individuellen Empfehlungen helfen, zufrieden mit sich und seinem Leben zu sein und sich positiv weiterzuentwickeln.

Christoph Hofmański

Christoph Hofmański (Jg. 48) war nach einer Zeit im Management eines IT-Unternehmens als Dozent in den Fachbereichen Kommunikation und Mitarbeiterführung, außerdem als Coach und Supervisor tätig. Seine Klienten waren Unternehmer, Trainer, Coache und Personalentwickler. Die Erfahrungen aus der Praxis nutzte er in den 90ern für die Entwicklung der „Tiefenmotivations-Analyse“. Auf der Grundlage der in Praxis und Theorie gefestigten Erkenntnisse gründete er 2005 das Institut für Persönlichkeitsorientiertes Management, Görlitz. Er ist nach wie vor als Berater tätig und will mit seinen Büchern das Wissen weitergeben.

Christoph Hofmański

Perfektionist

Motivationstyp

<http://texorello.net/W54C0P0>



Leseprobe

texorello
<http://texorello.org>

Leseprobe

ISBN 9783912062144

Edition 2

© September 1, 2025 by texorello

texorello

15745 Wildau

Germany

<http://texorello.org>



1. Mein Profil

Das Ergebnis der Analyse meiner Tiefenmotivation sagt, dass mein Typ der ‚Perfektionist‘ ist. Die Dokumentationen der Sense.Ai.tion GmbH geben einen kurzen Überblick:

[link][<https://doc.senseaition.com/twentyfive/portraits>]

Perfektionisten wollen durch Qualität überzeugen. Was sie machen, sollte einfach perfekt sein.

Dabei geht es weniger darum, wie andere ihre Arbeit bewerten, sondern um das Gewissheit, stolz auf die eigenen Leistungen sein zu können. Das Streben nach Perfektion überträgt sich auch auf die Prüfung und Begutachtung von den Arbeitsergebnissen von Kollegen oder Lieferanten. Die Motivation, etwas Vorhandenes so zu verbessern, dass eine optimale Qualität erzeugt wird, ist in vielen Bereichen sehr willkommen. Perfektionisten finden je nach Vorliebe ein berufliches Zuhause zum Beispiel in der Gestaltung, der Kunst, im Labor oder in der Qualitätssicherung von betrieblichen Abläufen.

1.1 Das innere Team

Die gegensätzlichen Grundbedürfnisse bilden innere Konflikte. Das ist gut so, denn jedes davon ist überlebenswichtig.

Unsere innere Vielfalt dient der Selbststeuerung. Es ist vergleichbar mit dem Autofahren. Wir müssen Gas geben, um voranzukommen, und bremsen, um Risiken zu vermeiden. Wir steuern nach rechts oder nach links. Wir verlassen uns auf unsere Intuition oder lassen uns vom GPS lotsen.

Damit wir uns situativ entscheiden können, haben wir die Wahlmöglichkeit zwischen diesen Extremen:

- Entweder wir streben nach **Sicherheit**: Wir müssen Gefahren rechtzeitig wahrnehmen und reagieren.
- Oder die **Durchsetzung** motiviert uns: Wir wollen wachsen, Abenteuer bestehen und unsere Fähigkeiten entfalten.
- Entweder wir suchen die **Zugehörigkeit**: Alleine können und wollen wir nicht leben. Wir brauchen Mitmenschen.
- Oder wir achten auf unsere individuelle **Anerkennung**: Wir wollen wahrgenommen werden und stolz auf uns sein.
- Entweder sind wir neugierig auf **Erkenntnisse**: Wenn wir etwas machen, müssen wir den Sinn und die Realität erkennen.
- Oder wir orientieren uns mit der **Empathie**: Wir wollen verantwortungsbewusst auf emotionale Wirkungen achten.

Jede Persönlichkeit setzt, meistens schon von Geburt an, seine eigenen Prioritäten.

Im ‚inneren Team‘ des Perfektionisten hat die Anerkennung den Vorsitz.

Wir können uns diese gegensätzlichen Kräfte als Personen

oder Persönlichkeitsanteile vorstellen, die sich zu einem inneren Team in unserem Unbewussten, in unserer Traumwelt, zusammensetzen, um gemeinsam darüber zu befinden, was wir in welcher Situation machen sollten.

Rechts und links von der Anerkennung sitzen die Orientierungsbedürfnisse Erkenntnis und Empathie, denn wenn wir mit unseren Werken überzeugen wollen, müssen wir sowohl rational, faktenorientiert mit bestimmten Maßstäben (Erkenntnis) vergleichen, als auch von den Wirkungen ausgehen, wie es zum Beispiel bei der musikalischen Perfektion oder beim Zubereiten exquisiter Speisen sein wird, dann zählen die emotionalen Belange (Empathie).

Unsere Erkenntnisbedürfnisse haben gerne die Durchsetzung an ihrer Seite. Anerkennung heißt auch, dass wir uns mit unseren Ergebnissen durchsetzen wollen. Eine Art innerer Stiftung Warentest könnte sich bilden.

Die Empathie will nicht nur wegen der emotionalen Wirkungen der Anerkennung dienen, sie will auch, dass wir uns in andere Menschen einfühlen und verantwortungsbewusst handeln. Das ist ganz im Sinn der Sicherheit, die auch für die Bewahrung und den Schutz steht.

Am Kopfende des Tisches, gegenüber der Anerkennung, hat das Bedürfnis nach Zugehörigkeit seinen Platz gefunden. Sie achtet darauf, dass wir den Kontakt zu unseren Mitmenschen nicht aufs Spiel setzen.

Auch Durchsetzung und Sicherheit arbeiten direkt mit anderen Menschen zusammen. Wenn wir alleine auf der Welt agieren, machen Erfolge keinen Sinn, und wenn wir die Mitmenschen nicht berücksichtigen, können wir nicht wissen, ob sie uns als Freund oder als Feind empfinden. Jedenfalls könnte es problematisch werden, unsere Arbeitsergebnisse nicht auf die Mitmenschen abzustimmen.

Wer den Beifall für seine Werke sucht, braucht ein Publikum.

Der Perfektionist will stolz sein, auf das was er leistet, und er will mit seiner Arbeit zufrieden sein.

Wenn es ihm gelingt, alle Persönlichkeitsanteile von seinen Vorhaben zu überzeugen, herrscht im inneren Team eine friedliche Stimmung.

Es ist im Sinne aller Grundbedürfnisse, wenn sie integriert sind und am gemeinsamen Werk mitwirken. Das könnte so geschehen:

- Anerkennung (blau) vergleicht Alternativen. Er ist auf der Suche nach der besten Wahlmöglichkeit, die er dann noch weiter optimieren will.

- Erkenntnis (schwarz) analysiert die Situationen und laufenden Veränderungsprozesse und recherchiert Lösungsalternativen.

- Empathie (weiß) will sich einfühlen. Sie hat eine Nase für bestimmte Folgen und manches schmeckt ihr nicht.

- Durchsetzung (rot) hat Lust darauf, in bestimmten Situationen aktiv zu mitzuwirken und für alles Wichtige notfalls zu kämpfen.

- Sicherheit (grün) ist eine aufmerksame Beobachterin und sorgt für Ordnung und Zuverlässigkeit.

- Zugehörigkeit (gelb) will die Meinungen hören und kümmert sich um die Kommunikation mit den Beteiligten.

Weil diese Persönlichkeitsanteile für unterschiedliche und gegensätzliche Bedürfnisse stehen, brauchen sie eine gemeinsame Ausrichtung.

Solange uns bewusst nicht klar ist, wie wir leben wollen, was für uns sinnvoll ist und wie wir selbstbewusst unsere Wege gehen, wenden sich die Mitglieder des inneren Teams mit Träumen, Gedanken und Gefühlen an das Bewusstsein.

Das innere Team verlangt Ordnung und ein ganzheitliches Konzept.

Perfektionist

Gesucht wird ein Zukunfts-Szenarium, mit dem alle sechs gegensätzlichen Grundbedürfnisse zufrieden sind und das zur Persönlichkeit des Perfektionisten passt.

Je besser es gelingt, alle emotionalen Aspekte, also alle gegensätzlichen Grundbedürfnisse, in die Pläne einzubeziehen, desto stärker spüren wir in uns die Energie für eine Aufgabe, die uns dann wirklich befriedigt.

Leseprobe

1.2 Selbstwahrnehmung

Die Fähigkeit, uns selbst wahrzunehmen, bringt es mit sich, dass wir uns auch selbst beurteilen.

Das ist gut so und wir sollten es auch keinem Fremden überlassen. Doch ergeben sich daraus zwei Fragen, die wir selbst beantworten dürfen:

1. Was genau nehmen wir auf welche Weise von uns wahr?
2. Nach welchen Kriterien beurteilen wir uns?

Zum einen sehen, hören, riechen, schmecken, bewegen und fühlen wir etwas, das in bestimmten Situationen geschieht. Wir fühlen, ob etwas schlecht, okay oder gut für uns ist. Das sind meist unbewusste Abläufe. Intuitiv und damit sehr schnell kommen wir zu einem Ergebnis und reagieren darauf.

Zum anderen reflektieren wir unser Verhalten und unsere Leistungen. Wir denken über uns nach, schauen vielleicht auch in den Spiegel unserer Freunde und lassen uns reflektieren. Die Ergebnisse werden uns als Gedanken bewusst. Langsam.

Diesen Wechsel hat Kahnemann beschrieben.

Wikipedia: Schnelles Denken, langsames Denken (englischer Originaltitel: Thinking, Fast and Slow) ist ein Buch von Daniel Kahneman, das seine großenteils gemeinsam mit Amos Tversky durchgeführten Forschungen aus mehreren Jahrzehnten zusammenfasst. Die zentrale These ist die Unterscheidung zwischen zwei Arten des Denkens: Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2.

Das System 1 analysiert die äußere Situation in Relation zu den Erwartungen und Erfahrungen. Es liefert schnell ein Urteil,

manchmal auch ein Vorurteil. Notfalls werden wir in eine panische Stimmung versetzt, wenn die unbewussten Instanzen, aufgrund uralter, meist frühkindlicher, aber immer noch wirksamer Erfahrungen, glauben, dass wir die Anerkennung verlieren könnten, die für uns von existenzieller Bedeutung ist.

Das System 2 passt besser zur rationalen Orientierung. Wir wollen etwas verstehen, das gilt besonders dann, wenn es um unterschiedliche Wahrnehmungen geht, wenn sich der Perfektionist zum Beispiel ungerecht beurteilt wird. So etwas kann ein Gedankenkarussell antreiben.

In Stress-Situationen kann es hilfreich sein, den Sicherheitsanteil zu aktivieren, und für sich selbst begreifbar zu machen, um was es eigentlich geht, die Einflussgrößen gerne aufzuschreiben oder sich Vergleichslisten anzulegen. Wer schreibt, der bleibt, sagt die Sicherheit, und sie kann, wenn die Wellen hochschlagen, gemeinsam mit dem Erkenntnisbedürfnis für Ruhe sorgen.

Wenn wir mit unserem Leben zufrieden sein wollen, sollten wir wissen, welche Botschaften uns das schnelle emotionale System sendet und **wozu es das macht**.

Wenn wir das langsame Denken nicht einschalten und unreflektiert auf die Gefühle reagieren, dann machen wir häufig zu viel des Guten. Wir verlieren das innere Gleichgewicht, denn zu jeder Seite gibt es einen Gegenpol.

- Zu viel Anerkennung lässt uns nur auf uns selbst achten. Wir sind stolz wie ein Pfau, ahnen aber, dass etwas nicht stimmt. Reaktion: Die Zugehörigkeit droht, verloren zu gehen.

- Zu viel Empathie lässt uns ‚dahinschmelzen‘ und wir vergessen Raum und Zeit. In diesem traum-ähnlichen Zustand sollten aufstehen, und für unsere Erkenntnis sorgen, bevor wir die Orientierung verlieren.

- Zu viel Erkenntnis lässt uns eiskalt reagieren. Wir spüren,

dass wir damit eine Barriere gegen unsere Gefühle errichten. Unsere Empathie macht Druck, damit wir wieder menschlich werden.

- Zu viel Durchsetzung lässt uns wild handeln. Wir gehen sinngemäß mit dem Kopf durch die Wand. Die Sicherheit geht verloren und wir sollten tief durchatmen und eine stabile Haltung einnehmen.

- Zu viel Sicherheit lässt uns verharren. Wir haben Angst davor, angegriffen zu werden und verstecken uns. Die Durchsetzung wird wütend und treibt uns aus der Höhle hinaus.

- Zu viel Zugehörigkeit achtet zu wenig auf eigene Belange. Auch Perfektionisten vergessen manchmal, auf sich selbst zu achten. Dann ist es Zeit, sich zurückzuziehen und sich um seine Hobbys zu kümmern.

Zufrieden sind wir dann, wenn auf absehbare Zeit für die Grundbedürfnisse eine gute Sättigung zu erwarten ist. Wir spüren eine innere Ruhe.

Hungrig: Die Gefühle von Angst können auch unbewusst durch eine Wut oder durch ellenlange Selbstgespräche kompensiert werden, sodass uns nicht immer bewusst ist, um was es eigentlich geht.

Alle negativen Gefühle wollen uns wecken, damit wir uns aus erwachsener Sicht um unsere Grundbedürfnisse bewusst kümmern.

Wir können uns immer dann, wenn wir uns unangemessen verhalten, fragen: Was fehlt mir heute?

Die Grundbedürfnisse brauchen nicht viel. Eigentlich ist es recht einfach. Je nach Bedarf teilen wir uns den Tag oder die Woche so ein, dass alle Grundbedürfnisse gut versorgt werden.

Perfektionisten brauchen Zeit für:

- Anerkennung: Wir wollen unsere Individualität feiern und nur für uns etwas machen. Es kann und darf etwas Unsinniges sein, das nur uns selbst etwas angeht, das wir auch nur selbst beurteilen können.

Wir ergänzen es um die Orientierungen.

- Empathie: Musik hören, sich entspannen, eine gute Speise genießen oder der Nase etwas bieten
- Erkenntnis: Etwas recherchieren, das uns interessiert, spannende Zusammenhänge analysieren, sich in der Natur bewegen

Und danach kümmern wir uns um

- Durchsetzung: Sport, Abenteuer, sich Ziele visualisieren
- Sicherheit: Gesundheit, Ordnung und Regelmäßigkeit
- Zugehörigkeit: mit Freunden reden oder feiern

Wir können vieles an einem Tag machen oder anderen Ideen in einen Wochenplan integrieren.

Wir wollen alle Bedürfnisse berücksichtigen. Aber alles zu seiner Zeit.

Durch die bewusste Wiederholung unserer Selbstversorgung festigt sich die Gewissheit im inneren Team, dass wir in der Lage sind, unser Handeln selbst zu bestimmen und gut für uns zu sorgen.

1.3 Selbstbestimmung

Menschen sind selbstbestimmt von dem Moment an, wo sich aus Eizelle und Samenzelle ein neuer Organismus bildet. Nach gängigen Theorien existierte vor etwa 3,5 Milliarden Jahren ein einzelliger Organismus, von dem alles heutige Leben abstammt. Sie wurde Luca (last universal common ancestor) genannt, also der letzte gemeinsame Vorfahr.

Unsere erste Zelle ist der gemeinsame Vorfahr aller Zellen in unserem Körper, von Kopf bis Fuß, von den Gehirnzellen bis zur Haut.

Durch die Zellteilung wächst ein komplexes System heran. Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für das Gehirn. Und auch dessen Funktionen sind von unserer individuellen DNA, die Trägerin der Erbinformationen, geschaffen worden.

Ich selbst bin das, was sich aus meiner ersten Zelle im Laufe der Jahre entwickelt hat.

Und dieses Selbst bestimmt, wo und wie ich mich bewege, wann und worauf ich Hunger habe, ob und wozu ich auf die Außenwelt reagiere.

Darüber sollte es keinen Zweifel geben, solange es keine von außen herbeigeführte Genmanipulation gibt.

Obwohl diese logischen Zusammenhänge klar sind, fühlen wir uns häufig fremdbestimmt. Eine typische Reaktion auf die Behauptung, dass wir selbstbestimmt sind, ist die Aussage: „Aber, man muss doch ...“

... zum Beispiel zur Arbeit gehen, für die Kinder sorgen, Essen kochen, etwas zum Trinken einkaufen ...

Wenn wir nachfragen, wie es zu diesem Muss, zu diesem Zwang gekommen ist, finden wir eine Zeit, in der wir uns dafür

Perfektionist

entschieden haben, einer regelmäßigen Arbeit nachzugehen, die Kinder nicht verhungern zu lassen, und sich selbst hintenanzustellen. Es ist vielleicht dumm, aber üblich. Wir opfern unser eigenes Glück zugunsten einer indirekten Wirkung auf andere. Man nennt es auch extrinsische Motivation.

Leseprobe

Ende der Leseprobe

Das vollständige Buch finden Sie bei Amazon.

ISBN: 9783912062144