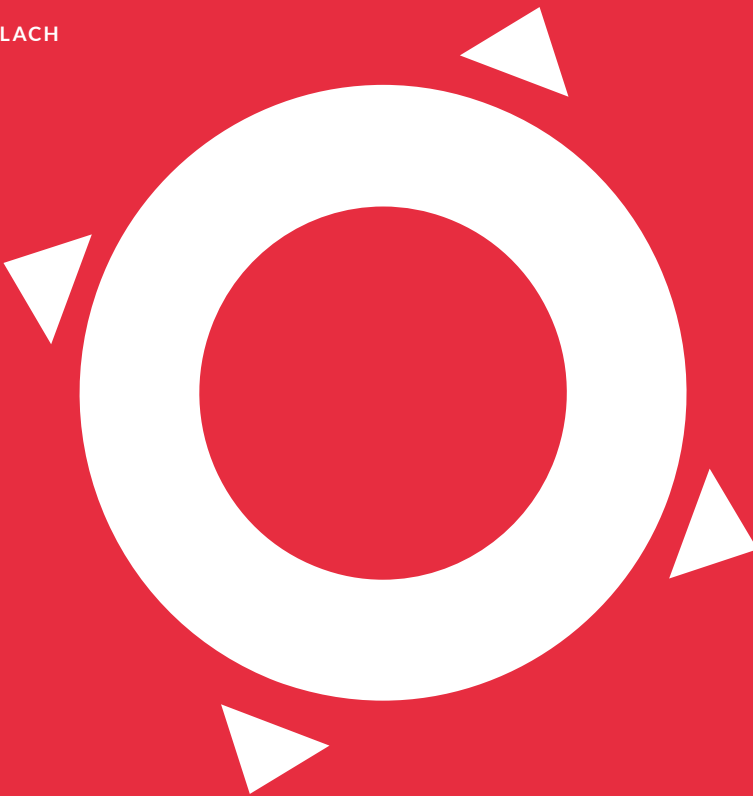


Mach's! nicht

10 Routinen
bei Perfektionismus

SILVIO GERLACH



TRAIN
YOUR
TALENTS

STUD
ERFOLG DI

Probeauszug

MACH'S NICHT!– Zehn Routinen gegen Perfektionismus

Silvio Gerlach

1. Auflage

Studeo Verlag Berlin

INHALT

Das Perfekte ist der Feind des Guten.....	9
Die Verwandlung des Perfektionismus.....	10
Das Problem des Perfektionismus.....	10
Das Verständnis von Perfektion.....	12
Der Denkansatz zur Lösung.....	16
Die Brücke der Verwandlung.....	20
Die Lösung für den Alltag.....	22
Teil I: Start-Routinen bestimmen den Kurs.....	25
Routine 1: Starte nicht ohne Ziel.....	26
"Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.".....	27
Was ein Ziel ist und wozu es gut ist.....	28
Wie ein gutes Ziel aussieht und wie es formuliert wird.....	29
Ziel, Streben nach Perfektion und Perfektionismus.....	31
Die SMARTe Zielformulierung fokussiert Perfektionismus.....	33
Startroutine für die SMARTe Zielformulierung.....	34
Routine 2: Starte nicht ohne Plan.....	35
"Ich habe einen Plan.".....	36
Was ein Plan ist und wozu er gut ist.....	36
Wie ein guter Plan entsteht.....	37
Plan, Planen, Streben nach Perfektion und Perfektionismus.....	44
SMARTe Planung bindet Perfektionismus ein.....	46
Startroutine für den SMARTen Plan.....	47
Routine 3: Starte nicht ohne Erfolgsmesskonzept.....	49
Gute Noten, schlechte Noten.....	50

Das Perfekte ist der Feind des Guten.

Solche Sprüche gibt es wie Sand am Meer, genauso wie Gegensprüche: "Gut ist nicht gut genug." Aber wir wollen keine Sprüche klopfen, sondern ein Problem lösen, das Problem des Perfektionismus.

Perfektionismus ist eine vorwurfsvolle Bezeichnung für das Verhalten von Menschen, die den gesamten Betrieb aufhalten, weil sie bestimmte Dinge viel besser, genauer oder einfach perfekt machen wollen. Arbeiten sie im eigenen Projekt, leiden sie nur selbst. Aber beim Arbeiten im Team zieht ihr Perfektionismus häufig den Zorn der anderen auf sie. Die Folgen sind Diskussionen, Streitereien und Verzögerungen. Eine Lösung wird oft nur erzielt, weil es eine Deadline gibt oder jemand ein Machtwort spricht. Das löst aber nicht das Grundproblem des Perfektionismus.

Ich habe in den letzten 20 Jahren tausende Studierende und Doktoranden bei ihren wissenschaftlichen Arbeiten betreut und Perfektionismus in Projekten hautnah erlebt. Er hält auf, macht ungeduldig und die Ergebnisse nicht unbedingt besser. Während der Suche nach Gegenstrategien habe ich gelernt: Das Ziel darf nicht die Bekämpfung und Überwindung von Perfektionismus sein, sondern die Nutzung und Kanalisierung seiner Energie, um die Ziele des Projekts zu erreichen. Das gelingt mit einer effektiven Strategie, die in diesem Buch zum ersten Mal vorgestellt wird.

"Mach's nicht!" vermittelt die zehn grundlegenden Routinen, mit denen sich die unbestreitbar vorhandene Energie von perfektionistischem Bestreben in positive Energie verwandeln lässt, um Ziele zu erreichen.

Akzeptieren wir unsere inhärente perfektionistische Energie. Streben wir nach Perfektion. Erreichen wir mit Routinen unsere Ziele und setzen uns danach neue und höhere Ziele, und danach noch höhere Ziele.

Gutes Gelingen!

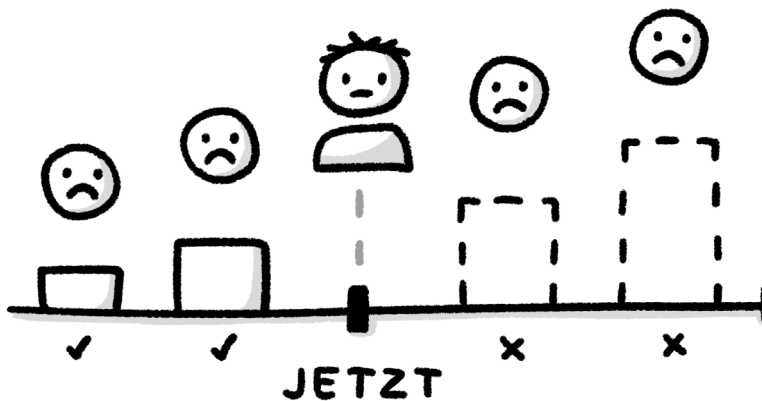
Silvio Gerlach

Berlin im Mai 2023

Die Verwandlung des Perfektionismus

Ziel erreicht! (Der permanente Menschheits Traum)

Perfektionismus will immer mehr als gefordert und sieht das bisher Erreichte und das zu Erreichende in Projekten als nicht gut genug an. Wie gut andere das Erreichte finden, spielt dabei keine Rolle.



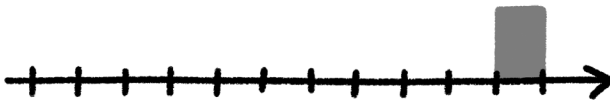
Wir sehen Perfektionismus kritisch. Er hält uns von der Arbeit ab, macht Mühe und schafft Probleme. Aber wenn wir ihn bekämpfen, bekämpfen wir zugleich die Menschen mit perfektionistischen Neigungen, inklusive uns selbst. Wir stoßen sie vor den Kopf, demotivieren sie und könnten ihr Engagement für das Projekt verlieren. Bekämpfen löst nicht das Grundproblem des Perfektionismus.

Das Problem des Perfektionismus

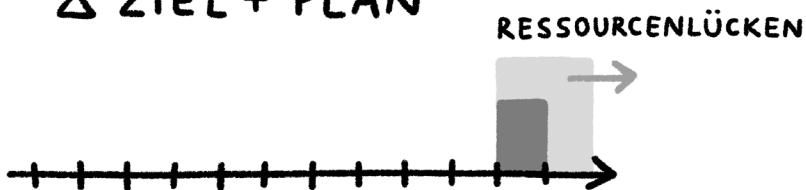
Das Grundproblem des Perfektionismus ist die Aussichtslosigkeit der Zielerreichung. Wunsch und Wirklichkeit können niemals zusammenkommen. Perfektionismus will das Beste erreichen und schraubt das Ziel immer höher.

Aber dieses Ziel lässt sich nicht erreichen, weil die ursprünglich geplanten Ressourcen dafür nicht ausreichen.

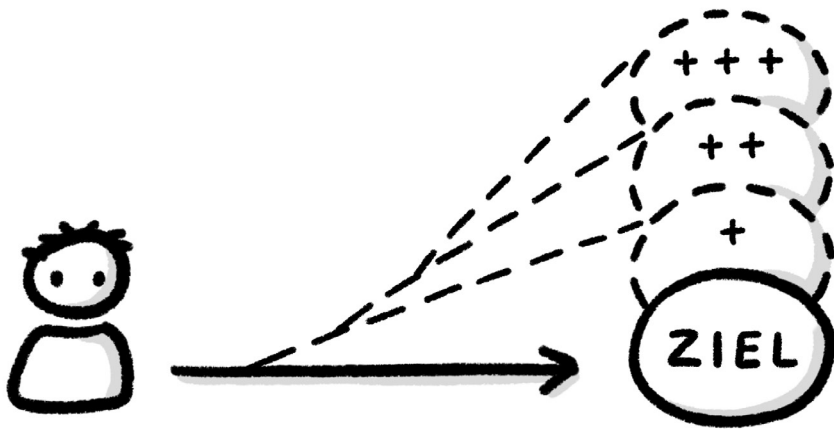
ZIEL + PLAN



Δ ZIEL + PLAN



Selbst wenn mehr als das ursprüngliche Ziel erreicht wird, ist das perfektionistische Streben nicht befriedigt. Es will noch höher hinaus. Das kann endlos so weitergehen.



Die offensichtliche Ursache für diesen Kreisel ist die unzureichende Definition und Akzeptanz des Ziels. Ein präzises Ziel im Hinblick auf Gründe, Inhalte und Termine lässt keinen Raum für Perfektionismus. Die Aufgabe lautet: "Erreiche das Ziel!" oder profan: "Mach deinen verdammten Job!" Ist das Ziel erreicht, ist alles in Butter und perfekt.

Natürlich gibt es für Perfektionismus zahlreiche innere psychologische und äußere soziale Ursachen. Aber ein Projekt ist mit seinen Aufgaben beschäftigt und kann auf diese inneren Faktoren keine große Rücksicht nehmen. Das ist eine persönliche Aufgabe. Wir wollen Ansätze zur Nutzbarmachung perfektionistischer Neigungen zum Wohle des Projektes finden und gehen daher nicht explizit auf innere psychologische Ursachen für Perfektionismus ein.

Das Verständnis von Perfektion

Was heißt eigentlich perfekt?

Perfekt stammt aus dem Lateinischen und heißt übersetzt "vollkommen". (Wörtlich: bis zum Ende gemacht oder durchgemacht mit per = durch und facere, facio, feci, factum = tun/machen, ich tue/mache, ich tat/machte, getan/gemacht.) Was heißt vollkommen? In unserem Kontext ist das eine Zielerreichung von 100 %. Aber sind 100 % überhaupt realistisch? Warum nicht?

Alltägliche Beispiele für perfekt erreichbare Ziele

- Null Fehler im Diktat
- Ein Studentenjob mit 20 EUR pro Stunde
- Eine Dissertation mit summa cum laude in zwei Jahren
- Eine 2 in Mathematik auf dem Zeugnis
- Ein bestimmter Preis für einen Gebrauchtwagen
- Eine Zielzeit von unter 2 h beim Halbmarathon
- Eine Umsatzsteigerung von 10 % im nächsten Jahr
- Teamleiter vor dem 30. Geburtstag

Drei Aktivitäten führen zum Ziel.

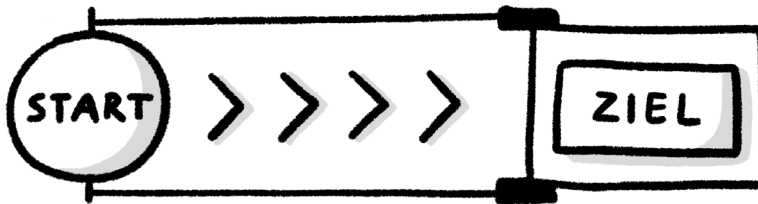
1. Ich definiere ein konkretes und erreichbares Ziel.
2. Ich mache einen Plan, der die Rahmenbedingungen berücksichtigt.
3. Ich setze den Plan konsequent um.

Perfektionismus kann Ziel und Plan in der Planungsphase mitbestimmen. Ist die Planung aber beendet, sind das festgelegte Ziel und der Plan zu akzeptieren. Das schließt Planänderungen nicht aus. Sie sind mit Sicherheit nötig, müssen sich aber immer am festgelegten Ziel orientieren.

Im Hinblick auf das angestrebte Ziel gibt es einerseits Perfektionismus oder perfektionistisches Verhalten und andererseits das Streben nach Perfektion oder perfektionsstrebendes Verhalten. Worin unterscheiden sie sich?

Menschen mit Streben nach Perfektion

- setzen sich ein Ziel,
- machen einen Plan,
- verfolgen beide,
- erreichen sie ganz oder teilweise,
- setzen sich danach neue, höhere Ziele
- und beginnen den Zyklus von vorn.

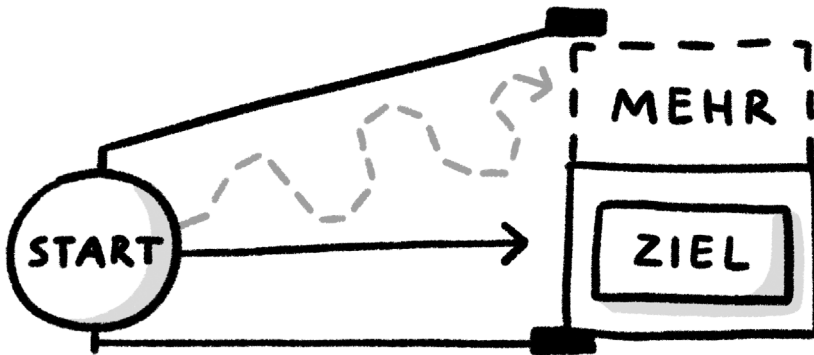


Streben nach Perfektion wird grundsätzlich positiv gesehen.

Menschen mit perfektionistischem Verhalten dagegen

- starten ein Projekt,
- legen ein Ziel und einen Plan fest oder lassen sich darauf ein,
- sind früh unzufrieden mit dem Projektverlauf,
- stellen Ziel und Plan infrage,
- grübeln über Möglichkeiten für höhere Ziele und Wege dorthin,
- gehen in Richtung eines höheren Ziels,
- probieren notgedrungen andere Wege als die geplanten,
- kommen zeitlich ins Hintertreffen,
- improvisieren mit den zu knappen Ressourcen,
- müssen viele Versuche abbrechen und Kompromisse machen,
- stöhnen unter der Arbeitslast,
- schaffen das Pensum entweder nur mit Ach und Krach oder unvollständig,
- leiden unter dem Misserfolg und
- sind unglücklich über die Diskrepanz zwischen dem Erreichten und ihrem Selbstbild.

Die Aussichtslosigkeit von perfektionistischem Streben illustriert die zugespitzte Aussage: "Ich will das perfekter machen."



“Perfektionisten” rechtfertigen dieses Vorgehen mit Aussagen wie:

- Ich habe nun mal hohe Standards.
- Ich will immer das Beste geben.
- Ich bin nie zufrieden.
- Ich strebe immer nach Perfektion.
- Das ist noch nicht gut genug.
- Ich habe einfach zu wenig Zeit.

Diese Aussagen sind abstrakt und drehen sich nicht um ein konkretes Ziel. Damit fehlt aber die Gesprächsgrundlage und wir drehen uns im Kreis.

Der wesentliche Unterschied zwischen dem Streben nach Perfektion und Perfektionismus ist die Sicht auf das Ziel. Für Strebende nach Perfektion steht es fest und für Menschen mit perfektionistischem Verhalten ist es nach oben variabel. Wir müssen daher mit dem Ziel anfangen.

Routine 6:
Hör nicht auf zu
lernen

Routine 6: Hör nicht auf zu lernen

„Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie.“
(Kurt Lewin, Sozialwissenschaftler)

Lernen, lernen, nochmals lernen...

Lernen hört erst dann auf, wenn wir aufhören, uns Ziele zu setzen und zu versuchen, sie zu erreichen. Lernen macht souverän und verbessert die Chancen im Leben. Hier ist eine Geschichte über das Lernen.

Lernen – Ein Dozent berichtet

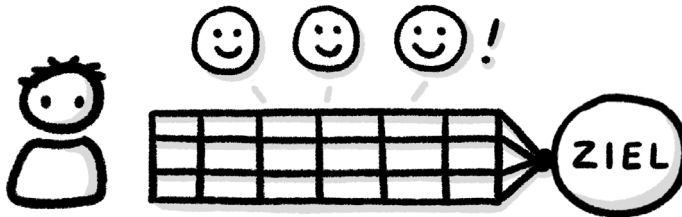
„Ich unterrichtete Studierende in 3D-Modellierung an einer Uni in China. Ich hatte diese Software zehn Jahre lang unterrichtet und wusste, welches Tempo ich vorgeben musste. Doch leider war es für China zu langsam. Meine chinesischen Studis lernten den Stoff, den ich in England und anderen Ländern in einer Woche erledigt habe, innerhalb eines Tages. Am nächsten Tag hatten sie das Niveau erreicht, auf dem ich normalerweise nach einem Monat mit meinen bisherigen Studis war. Am dritten Tag fingen sie an, mir Dinge zu zeigen, die sie mit der Software erstellt hatten, die ich noch nie zuvor gesehen hatte.“

Dem ist nichts hinzuzufügen.

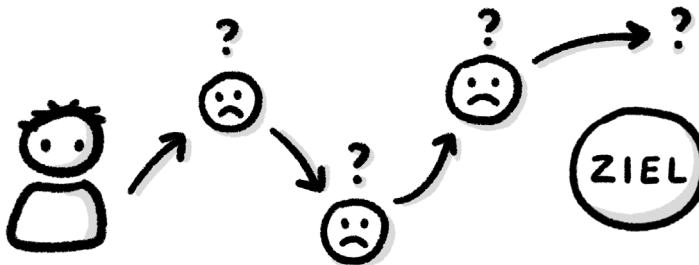
Was ist Lernen im Projekt und wie wird gelernt

Im Projekt ist Lernen schwieriger, denn die Hauptaufgabe ist nicht das Lernen, sondern das Umsetzen des Plans, um das Ziel zu erreichen. Dennoch ist Lernen im Projekt wichtig und oft der einzige Weg, unvorhergesehene Probleme zu überwinden.

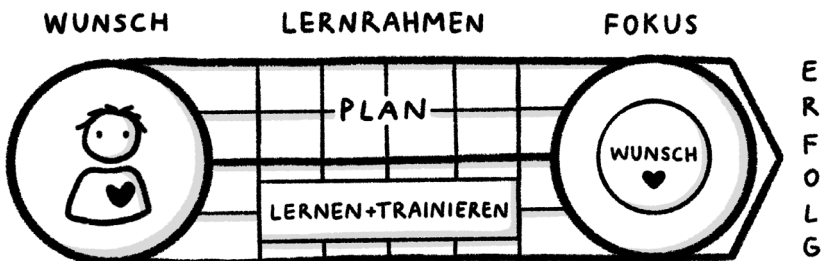
MIT LERNEN



OHNE LERNEN



Lernen ist das Aneignen von Wissen und Fähigkeiten, um etwas im weitesten Sinne zu können. Lernen erfolgt spontan oder nach einem Plan. Hier ist ein praktisches Lernmodell.



Lernen sollte immer mit einem Wunsch beginnen. Im Projekt ist das leichter als in der Schule, weil es ein Ziel gibt und vermutlich Hindernisse auf dem Weg. Das motiviert.

Hier ist ein Beispiel für die Thesis. Finde die Antworten für dein Projekt.

Element	Fragen	Beispiel	Meine Antworten
Wunsch	WOZU mache ich das Projekt überhaupt?	Tollen Job bekommen durch sehr guten Abschluss, der eine sehr gute Thesis einschließt	
Fokus	Welches Problem will ich lösen?	Ich will wissen, wie ich eine sehr gute Arbeit in der verfügbaren Zeit schreiben kann	
Rahmen	Um welches Fachgebiet oder Lerngebiet geht es?	Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben	
Plan	Welche Schritte muss ich gehen?	Ich suche einen Projektplan mit Anleitung.	
Lernen	Welches Wissen, welche Techniken und Tools gibt es und wie eigne ich sie mir an?	Besser recherchieren, schneller und besser schreiben, besser präsentieren etc.	
Trainieren	Was muss ich immer wieder üben?	Recherchemethoden, Schreibtechnik, Vortragstechnik etc.	
Erfolg	Ich erreiche mein Ziel	Ich bekomme die Bestnote in der Thesis.	

Dieses Lernmodell macht deutlich, dass das Lernen ein Teil des Plans sein muss. Allerdings ist das zu Lernende am Projektanfang schwer einzuschätzen. Daher

ist die Einstellung, dass zu lernen sein wird und wie das Lernen angegangen wird, sehr wichtig.

Lernen, Streben nach Perfektion und Perfektionismus

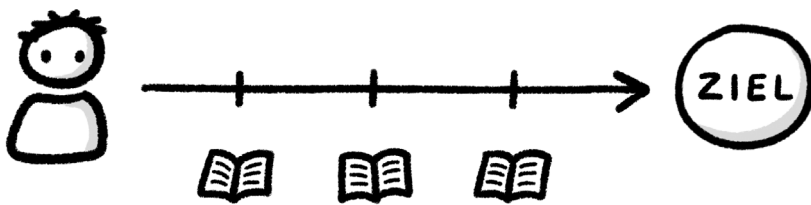
Lernen im Projekt hilft, die Lücken in Kenntnissen und Fertigkeiten zu schließen, um die Aufgaben im Projekt zu erledigen und das Ziel zu erreichen. Hier zeigen sich wieder gravierende Unterschiede zwischen dem Streben nach Perfektion und Perfektionismus. Perfektionisten machen Lernen tendenziell zu einem eigenen Zusatzprojekt, weil auch das Lernen perfekt sein muss.

Lernelemente	Streben nach Perfektion	Perfektionismus
Wunsch	Klar	Klar, aber mit versteckten höheren Ambitionen
Fokus	Klar	Sehr umfangreich
Rahmen	Klar	Mehr lernen ist besser
Plan	Klar	Nicht genau planbar, wir müssen schauen
Lernen	Klar	Erstmal anfangen und versuchen, so viel wie möglich zu lernen
Trainieren	Klar	Fokus auf das sorgfältige Anwenden des Gelernten, statt das Erledigen der Aufgaben
Finaler Test	Klar	Mit Ach und Krach, vollkommen unzufrieden

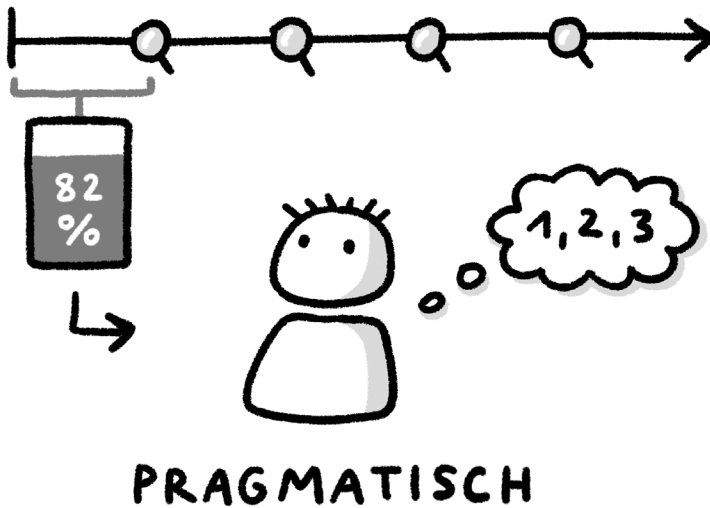
Laufendes Lernen nutzt perfektionistische Energie

Lernen konzentriert sich auf das Überwinden von Defiziten, die das Erreichen der Zwischenziele gefährden. Lernen braucht Zeit und verengt damit automatisch den Spielraum für das Träumen von Änderungen des Zieles und Kurses. Das macht das Lernen zu einem effektiven Instrument gegen Anwendungen von Perfektionismus.

STÄNDIGES LERNEN



Das Lernen des Notwendigen zur Lösung des aktuellen Problems ist sozusagen der Inbegriff von pragmatischem Denken. Jeder Lernfortschritt ist zudem ein Meilenstein auf dem Weg zur Perfektion.

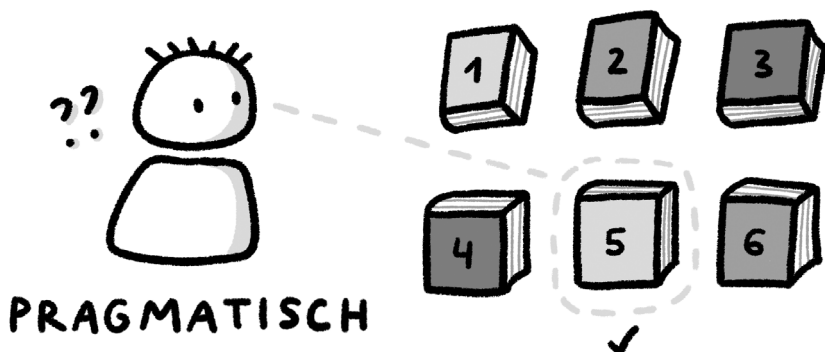


Schnell-Routine für das Lernen

Was tun, wenn perfektionistische Anwendungen bereits im Anflug sind?

1. Ermittle ein aktuelles Problem.
2. Bestimme das fehlende Wissen.
3. Finde Quellen mit dem Wissen.
4. Eigne dir das Wissen an.
5. Löse das Problem.

Fazit: Keine Zeit für höhere Ziele, ich muss lernen, um meine Ziele zu erreichen.



Mit Mikrofragen zum effektiven Lernen

Diese Fragen helfen beim Festlegen der Lerninhalte am Anfang des Projekts. Das Lernen orientiert sich an Ziel und Zwischenzielen, am Plan und an den Abweichungen.

- Welche erfolgskritischen Themen müssen gelernt oder vertieft werden?
- Auf welchen Wegen werden die Lücken erkannt?
- Wann muss gelernt werden?
- Wie viel muss gelernt werden?
- Woher kommen die Informationen zum Lernen?

- Welche Lernmaterialien stehen zur Verfügung?
- Welche Lernaktivitäten sind sinnvoll?
- Welche externen Angebote können genutzt werden?
- Welche Tools oder Apps können genutzt werden?

Nutze diese Tabelle für die Überprüfung des Lernbedarfs im Projekt.

Aufgabe	Kurzbeschreibung	Was weiß ich nicht	Aufgabe für das Lernen
1			
2			
3			
4			