



Detlef Denz
Denz Coaching & Supervision
Beratungspraxis
Weinsbergstraße 190
50825 Köln
Postanschrift
Eisenstraße 41
50825 Köln
Tel.: 0221 - 977 18 02
Mobil: 0177 - 234 70 17
post@denz-coaching.de
www.denz-coaching.de

Herbstbrief 2016: "Perfektionismus im Job"

Liebe Kunden, liebe Coaching-Interessierte!

Ein Bekannter erzählte mir mal folgende Geschichte: Er wollte in seiner **Heimatstadt für sich und seine Familie ein Haus bauen**. Allerdings zogen sich die Planungen ewig hin, weil er ständig Änderungen an den Entwürfen des Architekten einforderte. **Es sollte alles stimmen**: die Anzahl und Größe der Räume, die Höhe und Ausrichtung des Hauses, die Richtung der Fenster zur Sonne, der Garten, die Terrasse und vieles mehr. Nachdem der erste Architekt entnervt das Handtuch geworfen hatte, kam schließlich ein zweiter zum Zug. Und nach unzähligen Entwürfen und Änderungen war das Haus dann tatsächlich fertig.

Ein Happy End? Keineswegs. Denn der **Häuslebauer und seine Familie lebten dann doch nie richtig in dem Haus**. Er war beruflich viel unterwegs und übernachtete unter der Woche in einer anderen Stadt. So kam es, dass in dem neuen Haus **jahrelang unausgepackte Umzugskartons herumstanden** und keine Bilder an den Wänden hingen. Niemand fühlte sich dort richtig wohl. Die **Details am Haus waren zwar perfekt geplant**. Doch eine entscheidende Frage war im Vorfeld nie gestellt worden: Wollen wir eigentlich auf Dauer in unserer Heimatstadt leben, oder wäre eine andere Stadt nicht besser für uns? Zum Glück traf die Familie eine gute Entscheidung und zog noch einmal um. Und am neuen Wohnort fand dann endlich auch ein richtiges Familienleben statt.

Sie fragen sich vielleicht: Was hat diese Geschichte mit Coaching oder dem Berufsleben zu tun? Die Antwort ist: **Ähnliche Geschichten** höre ich sehr oft von meinen **Kunden**, vor allem von denen, die **unter akutem Burnout leiden**. Was sie verbindet, ist ein **starker Hang zum Perfektionismus**.

Burnout ist sicherlich die übelste Folge eines übersteigerten Perfektionismus. Weitere **typische Symptome bei Perfektionisten** sind:

- Perfektionisten stehen **im Job ständig unter Zeitdruck und Stress**.
- Sie leiden oft unter Kopfschmerzen, viele haben sogar **Migräne**.

Wenn man sich den Arbeitsalltag dieser Menschen ansieht, erkennt man auffallend **ähnliche Denk- und Verhaltensmuster**:

- Perfektionisten wollen **jeden Fehler vermeiden und alles bis zu Ende durchdenken** – auch wenn es nur um Entwürfe oder provisorische Lösungen geht. Dabei **verheddern sie sich oft im Detail** und verlieren aus dem Blick, was wirklich wichtig ist.
- Perfektionisten haben **keine Geduld**, ihre Aufgaben in **kleinen Schritten** abuarbeiten. Sie wollen auch für komplexe Probleme **jetzt und sofort die perfekte Lösung** finden.
- **Perfektionisten schieben schwierige Aufgaben sehr lange vor sich her**. Sie warten auf den **'perfekten Zeitpunkt'**, zu dem sie die Sache mit ganzer Kraft und bester Vorbereitung angehen können. Doch dieser Zeitpunkt tritt nie ein, so dass sie **oft erst in letzter Minute anfangen** und dann Nächte durcharbeiten müssen.
- Perfektionisten **schaffen es nicht, Aufgaben zu delegieren**. Denn sie sind der festen Überzeugung, dass niemand die Aufgaben so gut bearbeiten kann wie sie selbst! **Dementsprechend hoch ist der Arbeitsberg** auf ihrem Schreibtisch.
- **Perfektionistische Führungskräfte neigen zu schlechter Mitarbeiterführung**. Sie fühlen sich oft nicht gewappnet, **ein ernsthaftes Gespräch mit Mitarbeitern zu führen**, selbst wenn sie dringenden Gesprächsbedarf sehen. Sie äußern dann oft den **Wunsch, erst einmal eine Fortbildung in Mitarbeiter- oder Gesprächsführung zu absolvieren**, damit sie die Garantie haben, dass das Gespräch auch gut verläuft und der Mitarbeiter ihnen es nicht übel nimmt.

Für **Stress im Arbeitsalltag** ist in erster Linie die allgemeine **Arbeitsverdichtung** verantwortlich – das steht außer Frage. Doch **Perfektionisten machen es sich selbst noch zusätzlich schwer!** Hier ein paar Anregungen, wie sie etwas Druck aus dem 'Kessel' nehmen können:

- Perfektionisten sollten sich das **Paretoprinzip** vor Augen führen, auch bekannt unter dem Begriff "80-zu-20-Regel". Diese Regel besagt, dass **80 Prozent der**

Arbeitsergebnisse mit 20 Prozent des Gesamtaufwandes erreicht werden können. Die restlichen 20 Prozent für 'perfekte' Ergebnisse erfordern hingegen 80 Prozent der zur Verfügung stehenden Zeit. Also immer überprüfen, ob sich der volle Einsatz lohnt! Zum Beispiel: Muss ich meine Präsentation noch mit perfekt bearbeiteten Fotos aufhübschen, wenn sie nur bei einem informellen Brainstorming im Kollegenkreis zum Einsatz kommt? Nein!

- Jeder Mensch hat andere Ansichten und Bedürfnisse. Das heißt: Vorgesetzte oder Kollegen reagieren nicht immer so auf die eigene Arbeit, wie man es erwartet. Daher sollte der Perfektionist ein **gutes Stück Pragmatismus an den Tag legen** und damit rechnen, dass sein **Erarbeitetes eventuell korrigiert** werden muss. Oft haben sich die Rahmenbedingungen in der Zwischenzeit geändert, so dass nun **ein anderes Ergebnis sinnvoller** wäre. "Das Produkt X wird in der Präsentation gestrichen und durch Produkt Y ersetzt!" Also nicht zu lange an der Arbeit herumfeilen!
- Zu Perfektion neigende Menschen sollten daran denken, dass ihnen der **Zufall, ein Missgeschick oder andere Menschen jederzeit einen Strich durch die Rechnung** machen können. Zum Beispiel: Was nützt mir die perfekte Präsentation, wenn ich mein Kabel nicht dabei habe, im Stau stecken bleibe oder jemand vergessen hat, den Tagungsraum zu buchen? Nichts. Also die Dinge nicht zu hoch hängen.
- Fach- und Führungskräfte sollten sich täglich **etwas Zeit nehmen, um sich einen Überblick zu verschaffen**, welche Aufgaben anstehen und wer sie am besten übernimmt. Wichtig ist dabei, die Aufgaben zu priorisieren: Dringliche Aufgaben, also solche mit drängenden Terminen, sind nicht immer die wichtigsten! Erste Priorität haben solche Aufgaben, die den Mitarbeitern und Kunden nützen und das Unternehmen voranbringen. Also lieber ein gutes Kundengespräch führen, anstatt ein noch schöneres Foto für die Präsentation am nächsten Tag herauszusuchen.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal die Geschichte mit dem perfekten Haus aufgreifen: Wenn die wirklich **wichtigen Kriterien definiert sind, kann man ein Haus recht schnell erbauen**. Und wenn sich dann später herausstellt, dass ein Detail doch nicht so toll ist, kann man es meist nachträglich noch ändern. Besser ein **unperfektes Haus** beziehen, als bei der Planung einen **Burnout** zu erleiden!

Übrigens: Ich helfe Ihnen gerne, den Perfektionismus im Job zu bändigen.

Nun wünsche ich allen LeserInnen einen entspannten Advent!

Mit besten Grüßen
Detlef Denz