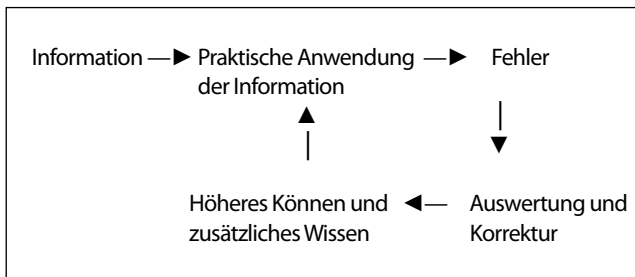


Aber Fehler sind mehr als nur lästige Zwischenfälle. Sie sind ein unentbehrlicher, natürlicher Teil jeden Lernprozesses, denn nur aus Fehlern wird man klug. Lernprozesse lassen sich grundsätzlich wie folgt darstellen:



Alle komplexen Fähigkeiten wie Gehen, Sprechen, Lesen, Kochen usw. haben wir nur mit Hilfe eines solchen Lernprozesses erwerben können. Auch wenn Sie jetzt lernen, auf neue, positive Weise zu denken und zu handeln, greifen Sie auf dieses Schema zurück. Fehler sind wichtige Meilensteine auf dem Weg zur Weisheit.

Die folgenden Aussagen sind Beispiele dafür, wie Sie die obigen Ideen dazu nützen können, Ihre Fehler als das zu sehen, was sie tatsächlich sind:

- Ist dieser Fehler wirklich so schrecklich? Wird er in einem Tag, einem Monat oder einem Jahr noch Auswirkungen auf mein Leben haben?
- Die meisten Fehler sind auf lange Sicht ohne Bedeutung.
- Fehler sind ein Teil des natürlichen Lernprozesses. Auf Fehler muss man immer gefasst sein und kann sie positiv nutzen.
- Es ist völlig in Ordnung, Fehler zu machen. Jeder macht Fehler. Irren ist menschlich.
- Anstatt über das nachzugrübeln, was schief gelaufen ist, kann ich mich auf das konzentrieren, was gut gelaufen ist. Was habe ich richtig gemacht?
- Jeder Fehler ist ein Meilenstein auf dem Weg zur Weisheit. Was habe ich aus diesem Fehler gelernt?

## Dr. Perfect summa cum laude!

Wie viele Doktorarbeiten wohl schon bis ins Unendliche verschoben worden sind, weil mit jeder neuen Erkenntnis wieder neue Fragen auftauchen? Die Selbstauskunft eines Betroffenen über die Qualen des Perfektionismus.

Wie jedesmal war der Abgabetermin plötzlich sehr nahe gerückt. Dabei war die Arbeit noch längst nicht fertig. Es gab noch jede Menge unschöner Formulierungen, die Einleitung klang nichtssagend und noch dazu hatte ich eine Menge Sekundärliteratur entdeckt, die ich noch nicht angesehen hatte. Was, wenn da noch ein neuer Aspekt drinstand, den ich dann gar nicht erwähnen würde? Was, wenn ich einen Autor falsch interpretierte, weil ich ein Buch nur in Auszügen gelesen hatte statt ganz? Das wären unverzeihliche Fehler, in diesem Zustand konnte ich die Arbeit unmöglich abgeben!

Es waren solche Gedanken, die ich mir im Studium und später im Beruf vor Abgabeterminen immer wieder machte. Nicht selten versuchte ich, den Termin mit irgendwelchen fadenscheinigen Ausreden hinauszuziehen, noch zwei, drei Tage herauszuschlagen, was bei

*„Etwas nicht zu wissen, empfand ich als persönliches Versagen.“*

meinem Gegenüber meist nicht so positiv ankam. Aber ich nahm lieber eine kleine Verstimmung in Kauf, als eine völlig unzulängliche Arbeit abzugeben,



mit der ich mich nie mehr hätte blicken lassen können ...

Wirklich dramatisch wurde die Sache bei meiner Doktorarbeit, denn für diese gab es keinen festen Abgabetermin. Ich verlängerte daher Semester um Semester, bis über 10 Jahre zustande gekommen waren. Erst als mein Professor emeritierte, musste ich notgedrungen diese in meinen Augen völlig wertlose, unausgorene und schlecht strukturierte Arbeit abgeben. Lange Zeit war es mir peinlich, über sie zu sprechen,

auch wenn sie – für mich völlig unverständlich – mit „magna cum laude“ (Anm. der Redaktion: mit „sehr gut“) bewertet worden war.

Die perfektionistische Einstellung bezog sich bei mir nicht nur darauf, Fehler zu vermeiden, die ja jedem Menschen unangenehm sind. Ich dagegen wollte in jeder Hinsicht, in allem, was ich tat und sagte, perfekt sein, als Akademiker besonders auf dem Gebiet des Wissens glänzen. Den Gedanken, etwas nicht zu wissen, eine Frage nicht beantworten zu können, empfand ich als persönliches Versagen. Denn mein Selbstbild lautete: Ich bin, was ich weiß!

Also bereitete ich mich intensiv auf solche Situationen vor, in denen ich Fragen beantworten musste: Ich wälzte unzählige Bücher. Überlegte mir sämtliche Fragen, die gestellt werden könnten. Versuchte so gut wie möglich, Antworten schon vorzuformulieren.

Doch wenn der Tag da war, wurde mir bewusst, dass ich keineswegs alles wusste – was zu innerer Anspannung und Nervosität führte. Wo andere Leute bei unvorhergesehenen Fragen auf ihre Intuition und ihre Redekunst vertrauen, verbaute ich mir selbst diesen Weg gerade durch meine perfektionistische Vorbereitung. Sie führte nur dazu, dass ich auf die gelernten Gedankengänge fixiert war, an Formulierungen klebte und so das eigene produktive Mitdenken im Kopf lähmte.

Zwar war mir rational völlig klar, dass das perfekte Wissen eine Illusion

ist, da Wissen prinzipiell unendlich ist. Doch ich wusste mir auf die Angst, etwas nicht zu wissen, nicht anders zu helfen, als immer mehr Wissen anzuhäufen – was wiederum die Angst noch mehr erhöhte.

Solches perfektionistisches Verhalten ist eine Reaktion auf die Angst vor Fehlern und Unzulänglichkeiten. Auf die Angst, sich zu blamieren, sich lächerlich zu machen, letztlich die Angst, abgelehnt zu werden. Lieber alles nochmals und nochmals bearbeiten, sich um jedes Detail kümmern, als zum Schluss vielleicht als unfähig dastehen.

Denn aus Sicht des Perfektionisten ist irren nicht menschlich. Irren ist eine Schwäche, eine Blöße, die nicht sein darf! Der Fehler ist die Katastrophe, der Gau. Der Fehler vernichtet mich, denn ich bin nur das, was ich leiste.

Und wenn ich eine Leistung nicht ordentlich erbrachte, sah ich schnell die ganze Arbeit als wertlos an. Ja, schlimmer noch, ich selbst war wertlos.

Hinter dem Perfektionismus steckt eine ängstliche Persönlichkeit, die sich allein dadurch definiert, dass sie etwas kann oder weiß. Die sonstige Person mit ihren Lebenserfahrungen, ihren Überzeugungen und Fähigkeiten zählt nicht. Einzig Kompetenz zählt.

Weil man grundsätzlich – in der eigenen Vorstellung – als Person keinen Wert hat, darf man sich anderen Menschen nur „aufdrängen“, wenn man etwas Perfektes und Geniales tut oder sagt. Nur dann steht außer

*„Ich sah nicht nur die Arbeit als wertlos an. Ich selbst war wertlos.“*

# Selbsthilfe bei Stress

Psychologie & Modernes Leben



**Achtsamkeit als bewusste Lenkung unserer Aufmerksamkeit unterstützt die Selbstwahrnehmung von schädlichen körperlichen und mentalen Prozessen und bietet einfache Anleitungen, um die eigenen Stressmuster zu verstehen und zu durchbrechen. Dieser attraktive, vierfarbige Selbsthilfe-Ratgeber ist der ideale Begleiter für alle, die sich über die immer populärer werdende Methode informieren, sie erlernen oder vertiefen wollen.**



**Herzklopfen, Ängste, vielleicht sogar Panik? Das muss nicht sein. Dr. med. Claudia Croos-Müller stellt 12 neue, einfache Körperübungen vor, die auch die Psyche positiv beeinflussen. Die Übungen haben Sofortwirkung, sind überall umsetzbar und machen auch noch Spaß. Präsentiert werden sie durch das Gute-Laune-Schaf Ozkar und seine Freundin Emily.**



www.koesel.de Sachbücher & Ratgeber

Frage, dass die anderen etwas davon haben. Von meinen banalen Alltagserlebnissen dagegen haben sie nichts. Das ist völlig uninteressant. Das belästigt sie höchstens. Hinter meinem Perfektionismus stand also eine Persönlichkeit, die sich nicht traute, „ich“ zu sagen, sondern sich hinter Wissen und Können versteckte.

Es gab bei mir aber neben dieser sozialen Seite noch einen weiteren Aspekt des Perfektionismus. Ich empfand mich ja nicht nur anderen Menschen gegenüber als nicht gut genug, als inkompetent, sondern auch der Welt im allgemeinen, den alltäglichen Geschäften und Verrichtungen. So war für mich jeder Einkauf, der über die Dinge, die man fürs tägliche Leben braucht, hinausging – wie zum Beispiel der Kauf eines Elektrogeräts – eine tage- oder wochenlange Aufgabe.

Ich konnte nicht einfach das erstbeste Gerät kaufen, das mir in die Hände fiel.

Es musste das perfekte Gerät sein. Dazu musste ich mir vorher einen Überblick verschaffen über alle vorhandenen Marken, mich mit ihren technischen Unterschieden beschäftigen, sie nach bestimmten Kriterien ordnen, auch eventuelle Sonderangebote oder Rabatte in Erfahrung bringen – um zuletzt aufgrund all dieser Informationen das optimale Gerät zu ermitteln. Erst durch diesen Prozess war gewährleistet, dass die Entscheidung objektiv richtig war. Völlig unannehmbar erschien es mir, etwas zu kaufen, nur weil es mir gefiel.

*„Ich konnte nicht einfach das erstbeste Gerät kaufen. Es musste das perfekte Gerät sein!“*

Natürlich war das eine Idealvorstellung. In der Realität musste ich mich irgendwann entscheiden – mit der Folge, dass ich noch tagelang ein ungutes

Gefühl hatte, eventuell nicht das Richtige getan, ja eine „Pflicht“ vernachlässigt zu haben.

So spiegelte sich bei mir im alltäglichen Leben dieselbe Grundsituation wider wie im sozialen Bereich: Weil ich das Gefühl hatte, selber nichts wert zu sein, konnte ich auch bei meinen Kaufentscheidungen nicht auf mein eigenes Inneres vertrauen. So versuchte ich in mir selbst durch theoretisch erarbeitetes Wissen das zu erzeugen, was emotional nicht vorhanden war: die innere Sicherheit, dass das, was ich tue, schon gut genug, schon richtig sein wird.

Heute weiß ich: Wer Wissen als die Voraussetzung für Reden und Handeln, letztlich für das Leben ansieht statt seinem Inneren zu vertrauen, wird erst dann zu leben anfangen können, wenn er alles weiß – und das heißt: niemals!

*Bernhard Beller*

## Perfektionismus ↔ Stress ↔ Angststörungen

Es gibt bisher nur wenige Forschungen, die sich mit dem Zusammenhang von Perfektionismus und Angststörungen befassen. Es gilt jedoch als sicher, dass Erkrankungen wie Panikattacken oder Agoraphobie durch psychologischen Stress mit ausgelöst werden. „Panikattacken entstehen auf dem Hintergrund einer erhöhten, oftmals bereits chronischen Belastungssituation. Stress spielt eine zentrale Rolle bei der Auslösung des Teufelskreises der Angst.“ (Hans Morschitzky, Erklärungsmodelle für Angststörungen, in: Angststörungen, Springer 2002, S. 290). Das kann auch eine lang anhaltende, chronische Stressbelastung sein, die von den Betroffenen oft gar nicht bewusst wahrgenommen wird – was bei Perfektionisten oft der Fall ist.

Reneau Z. Peurifoy nennt in seinem Buch „Angst, Panik und

Phobien“ (Buchhinweis siehe S. 11) einige Persönlichkeitszüge, die mit verstärkter Ängstlichkeit zusammenhängen können, obwohl sie an sich nicht grundsätzlich negativ zu sehen sind. Dazu gehören unter anderem Merkmale wie „Kreativität und Fantasie“ und eben auch der Perfektionismus, über den er auf S. 22 schreibt: „Perfektionismus entsteht aus der Kombination folgender drei Faktoren: dem oben erwähnten hohen Anspruch an sich selbst, der Tendenz, eigene Leistungen nach dem Motto „Alles-oder-Nichts“ einzustufen, und der Neigung, kleine Irrtümer und Fehler aufzubauschen, anstatt vorwärts zu blicken und den Gesamterfolg im Auge zu behalten. Perfektionisten sehen alles, was ihnen nicht perfekt gelungen ist, als Fehlschlag an und haben das Gefühl, an der gesetzten Aufgabe gescheitert zu sein oder gar versagt zu haben.“