



Foto: 123 RF

## UNTER VIER AUGEN

**Ich bin nie zufrieden mit meiner Leistung – und viel zu perfektionistisch. Das stresst. Was tun?**

fragt ein Postdoc.

**Claudia Eilles-Matthiessen antwortet:**

Lieber Fragesteller, Perfektionismus hat zunächst eine positive, leistungsförderliche Seite: hohe Anforderungen an die Qualität der eigenen Arbeit. Das wird erst dann zum Problem, wenn die eigenen, unrealistischen Anforderungen mit ständiger Kontrollneigung, ineffizienten Optimierungsbemühungen und quälenden Selbstzweifeln einhergehen. Folgende Tipps helfen im Umgang mit den Schattenseiten des Perfektionismus:

- Wertschätzung: Würdigen Sie die positive Seite des Perfektionismus als Verbündete für gute Leistung und Qualität.
- Logik: Fragen Sie sich, ob „Fehler“ wirklich eine „Katastrophe“ sind. Spielen Sie das Szenario und die Folgen, die Sie bei einer nicht perfekten Leistung befürchten, konsequent durch. Wie wahrscheinlich sind diese?
- Übung: Üben Sie sich darin, kleine „Mängel“ in Ihre Arbeit einzubauen. Kommen Sie doch einmal zu spät oder bauen Sie einen Tippfehler in einen Text ein. Was passiert? Meistens gar nichts.



Foto: privat

Fiel [!] Erfolg wünscht

**Dr. Claudia Eilles-Matthiessen**  
Die Diplom-Psychologin ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft. Das Netzwerk ist Partner der duz.

**Internet**  
[www.plan-c-frankfurt.de](http://www.plan-c-frankfurt.de)  
[www.coachingnetz-wissenschaft.de](http://www.coachingnetz-wissenschaft.de)