

Perfektionismus

Vom Zeitdieb zum Zeitbringer



Dossier-Themen

Unternehmensführung

Personal

Führung

→ **Erfolg & Karriere**

Kommunikation

Marketing & Vertrieb

Informatik

Recht, Steuern & Finanzen

Sofort-Nutzen

Sie erfahren:

- warum Ihr Perfektionismus nicht schlecht ist, sondern nur die Art, wie Sie ihn einsetzen.
- welches typische Muster Ihr Perfektionismus hat.
- wie Sie Ihrem Perfektionismus frühzeitig entgegenwirken.
- wie Sie die Veränderung vom Zeitdieb zum Zeitbringer nachhaltig bewerkstelligen können und auf was Sie dabei achten sollten.

Sie können:

- das alte Handlungsmuster Ihres Perfektionismus durchbrechen.
- mit Aufgaben, die bisher den Perfektionismus auslösten, anders umgehen.
- Ihren Perfektionismus zeit- und zielorientiert einsetzen.
- Ihren Perfektionismus als Zeitbringer aktivieren, indem er Ihr Zeitmanagement optimiert.

Autorin



Brigitte Miller ist freie Autorin und Journalistin. Seit 1990 schreibt sie für namhafte Verlage und Online-Portale im In- und Ausland zu den Themenbereichen Management, Mitarbeiterführung, Zeitmanagement, Kreativität und Selbstmanagement.

In ihre Beiträge lässt sie nicht allein die vielen Tipps und Erfahrungen fliessen, die sie durch Gespräche und Interviews erhält, sondern persönliche Erkenntnisse, die ihr der Berufsalltag beschert.

Dabei hat sie stets einen offenen Blick, weil, beeinflusst von zwei Grundgedanken:

«*Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen*» (Heraklit)

und

«*Was gestern gut und richtig war, muss das heute längst nicht mehr sein*» (Unbekannt)

sie immer weitere Handlungsoptionen entdecken möchte, die die eigenen Grenzen überschreiten lassen – um so das eigene Leben zu bereichern.

Brigitte Miller
Lilienthalstrasse 18
65205 Wiesbaden
Deutschland

Telefon: +49 (0) 611 718831
Fax: +49 (0) 611 1472629
E-Mail: millerbrigitte@web.de

Impressum

WEKA Business Dossier

Perfektionismus – Vom Zeitdieb zum Zeitbringer

Satz: Dimitri Gabriel
Korrektorat: Urs Bochsler

WEKA Business Media AG
Hermetschloosstrasse 77
8048 Zürich
Tel. 044 434 88 34
Fax 044 434 89 99
info@weka.ch
www.weka.ch

Erscheinungsdatum: März 2012

VLB – Titelaufnahme im Verzeichnis Lieferbarer Bücher:
ISBN: 978-3-297-00544-6

© WEKA Business Media AG, Zürich
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden.

Inhalt

Perfektionismus – Vom Zeitdieb zum Zeitbringer

Einführung	5
Der Preis, den Sie für Ihren Perfektionismus (noch!) zahlen müssen	5
Das negative Image des Perfektionismus und seine Ursachen	6
Ihren Perfektionismus neu ausrichten: Vom Zeitdieb zum Zeitbringer	8
Dem Perfektionismus auf die Spur kommen	9
Den eigenen Perfektionismus verstehen lernen: Die 5 Phasen des Begreifens.....	9
Phase 1: Das Warum ergründen	9
Phase 2: Das Wie erkennen	11
Phase 3: Das Wann erfassen	12
Phase 4: Die bisherige Lösungsstrategie hinterfragen.....	13
Phase 5: Neue Lösungsstrategien entwickeln	14
Abschied nehmen vom aufgabenorientierten Perfektionismus	15
Befürchtungen ernst nehmen	15
Ängste auflösen mit der Karteikartenmethode.....	16
Mit dem «Inneren Team» einen neuen Kurs vereinbaren.....	16
Mit der NLP-Swish-Visualisierung das Neue in Bilder fassen	19
Der neue Arbeitsstil mit Aufgaben, die den Perfektionismus auslösten.....	20
Neues Ziel definieren: Die Zeit erfassen.....	21
Realisierungsschritte festsetzen	21
Loslegen	22
Kontrollieren, loben und optimieren	23
Perfektionismus neu ausrichten: Vom Zeitdieb zum Zeitbringer	24
Das perfekte Zeitmanagement	24
Perfektes Action-Management.....	24
Aktivitätenliste erstellen	25
Die Zeit schätzen lernen	25
Planen mit der Aktivitätenliste	26
Der Trick mit der inhaltlichen und zeitlichen Reihenfolge	27
Perfekte Prioritäten setzen	28
Die Wochen-Bestandsaufnahme der Prioritäten	28
Perfekte A-B-C-Einteilung	29
Perfekte Effizienzsteigerung	29
Aufgaben bündeln.....	30
Mit Checklisten arbeiten	30

Fazit: Sich Zeit geben	32
Aus Rückschlägen lernen	32
Den zeitorientierten Perfektionismus ausgestalten	32
Vertiefungsliteratur	33
Tool: Ihren Perfektionismus auflösen	34
Tool: Der neue Arbeitsstil	36
Tool: Die Aktivitätenliste	38
Tool: Tagesrückschau	39
Tool: Wochenrückschau	40
Tool: Wochen-Bestandsaufnahme	41

Einführung

«Perfekt.» Zufrieden und mit leicht stolz geschwellter Brust wird die eigene Arbeit begutachtet. Endlich ist alles so, wie es sein sollte. Eben perfekt. Die Zahlen sind doppelt und dreifach überprüft. Am Text, der die Zahlen erläutert, wurde lange gefeilt, sodass jedes Wort präzise den Sachverhalt beschreibt. Ein (kleines) Meisterwerk. Leider findet dieses Meisterwerk so gar keine Worte des Lobes und der positiven Anerkennung. Denn statt der vorgesehenen einen Stunde, die für die Bearbeitung vom Vorgesetzten festgesetzt wurde, hat es ganze drei Stunden gedauert. So gibt es Kritik wegen der «verschwendeten Zeit». Der eigene Frustlevel steigt. Die Motivation sinkt. Und Sie werden wieder einmal mit einer Tatsache harsch konfrontiert:

Ihr Perfektionismus wird negativ bewertet, weil er als Zeitdieb gesehen wird.

Dadurch wird Ihr Drang und Wunsch, etwas perfekt ausführen und erledigen zu wollen, zu einem Störfaktor in Ihrem Leben. Ein Störfaktor, der Sie nicht nur belastet, sondern der auch einen Preis von Ihnen verlangt.

Der Preis, den Sie für Ihren Perfektionismus (noch!) zahlen müssen

Zweifelsfrei haben Sie ähnliche Erfahrungen im Zusammenhang mit Ihrem Perfektionismus erlebt. Wieder und wieder reiben sich manche Ihrer inneren Werte, zu denen auch Ihr Drang, etwas perfekt ausführen zu wollen, gehört, mit den von aussen gesetzten Erwartungen und Wertvorstellungen. Oft genug sind Sie wegen dieser Diskrepanz verstört, irritiert und verwundert, denn nicht immer können Sie den Einwand Ihres Kollegen, Vorgesetzten oder auch Ihrer Familie und Ihrer Freunde wirklich nachvollziehen. Für Sie hat Ihr Perfektionismus einen Sinn und erfüllt einen wichtigen Zweck.

Aus diesem Grunde werden Sie vielleicht kaum Ihren Perfektionismus und seine Auswirkungen auf Ihr Leben und Ihre Karriere reflektieren. Sie nehmen nur in Momenten, in denen Ihr Perfektionismus erneut negativ von aussen bewertet wird, bewusst wahr, wie störend Ihr Perfektionismus ist. Doch Ihr Perfektionismus fordert von Ihnen mehr als nur diese kurzen Augenblicke der Irritation als Preis.

Ein kleiner Check hilft Ihnen, den Preis, den Sie zurzeit für Ihren Perfektionismus zahlen müssen, zu erkennen.

Checkliste



Wie hoch ist der Preis, den Sie zurzeit für Ihren Perfektionismus zahlen müssen?

Antworten Sie spontan mit «Ja» oder «Nein»	Ja	Nein
Geraten Sie oft unter Zeitdruck, weil Sie die eine oder andere Aufgabe perfekt erledigen?		
Fühlen Sie sich im Stress?		
Versuchen Sie Zeit aufzuholen, indem Sie Ihre Mittagspause durcharbeiten oder Überstunden machen?		
Mahnt Ihr Vorgesetzter Arbeiten an, die Sie längst hätten abgeben müssen?		
Wurde so mancher Kollege ungehalten, weil Sie eine Aufgabe nicht pünktlich übergeben haben?		
Haben sich Kollegen und/oder Kunden über Ihren Perfektionismus beschwert?		
Fiel Ihre jährliche Mitarbeiterbeurteilung schlechter aus, weil Sie zu oft Ihren Perfektionismus ausgelebt haben?		
Entgehen Ihnen deshalb wichtige Karrierechancen?		
Müssen Sie sich mit «gut gemeinten» Ratschlägen Ihrer Umgebung auseinandersetzen?		
Müssen Sie den Spott Ihrer Kollegen und/oder Freunde ertragen, die Witze über Ihren Perfektionismus reissen?		
Leiden Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen unter der permanenten Kritik?		
Fühlen Sie sich schuldig, weil Sie etwas perfekt machen möchten bzw. gemacht haben?		
Beginnen Sie sich selbst wegen Ihres Perfektionismus abzulehnen?		
Wird Ihr innerer Kritiker aktiviert, d.h., kritisieren Sie sich immer öfters selbst?		
Werfen Sie es sich vor, dass Sie es noch nicht geschafft haben, aus der Perfektionismus-falle herauszukommen?		

Je öfter Sie mit «Ja» geantwortet haben, umso höher ist der Preis, den Ihr Perfektionismus von Ihnen fordert – noch!

Das negative Image des Perfektionismus und seine Ursachen

Perfektionismus wurde nicht immer negativ bewertet. Ganz im Gegenteil. Denn bevor sich das westliche Denken im 16. und 17. Jahrhundert veränderte, vor allem in Bezug auf die Zeit, war die Weltsicht – und somit auch das Arbeiten – geprägt von einer organischen Perspektive. Die Menschen lebten in kleinen Gemeinschaften, in denen die Zeit nur unwesentlich eine Rolle spielte. Auf den Tag folgte die Nacht. Dem Winter schloss sich der Frühling an, dann kam der Sommer und Herbst, bis wieder der Winter Einzug hielt.