

JENNIFER SHANNON

LIEBER KOPF, WIR MÜSSEN REDEN

Wie Sie sich von Ängsten,
Sorgen und Stress befreien

Aus dem amerikanischen Englisch
von Ursula Bischoff

SCORPIO

Zu den Problemen, denen sich die Sicherheitsbedürftigen unter uns gegenübersehen, gehören unter anderem: Schwierigkeiten, loszulassen und sich zu entspannen; Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen; Schwierigkeiten, sich eine eigene Meinung zu bilden; ständige Sorge um die eigene Gesundheit, die Familie und die Finanzen; übertriebene Planung und Frustration, wenn die Dinge nicht so laufen wie vorgesehen; mangelnde Flexibilität; Neigung zu Zwangsstörungen; und ein überbordendes Kontrollbedürfnis.

(Um herauszufinden, in welchem Ausmaß diese Denkweise bei Ihnen ausgeprägt ist, können Sie den englischsprachigen Fragebogen *Intolerance of Uncertainty* unter <http://www.newharbinger.com/35067> herunterladen.)

Perfektionismus

Viele von uns reden sich gerne ein, dass sie hohe persönliche Standards haben. Wir geben uns nicht mit dem Mittelmäßigen zufrieden; wir greifen nach den Sternen. Wir erwarten nur das Beste für uns und von uns selbst. Diese Form des maßlosen Perfektionsstrebens ist weitverbreitet.

Doch Perfektionisten von echtem Schrot und Korn belassen es nicht dabei. In Übereinstimmung mit der perfektionistischen Denkweise des Affengeistes *muss* das angestrebte Ziel um jeden Preis erreicht werden. Es bleibt kein Raum für Fehler. Alles, was nicht an das perfekte Ergebnis heranreicht, wird mit Scheitern gleichgesetzt.



Wenn Sie perfektionistisch veranlagt sind, ist Ihre primäre Antriebskraft die Angst vor Versagen, im Gegensatz zu Menschen, die ihre Motivation aus der Herausforderung, einem übergeordneten Lebenszweck, einer in Aussicht gestellten Belohnung oder einfach aus der Befriedigung ableiten, eine Leistung aus eigener Kraft zu erbringen. Ihr Mantra lautet: *Bloß nichts vermessen!* Sie sind erst dann in der Lage, sich zu entspannen, wenn Sie eine soziale Interaktion oder Aufgabe ohne Fehl und Tadel bewältigt haben.

Diese Denkweise wird häufig dann ausgelöst, wenn sich die wahrgenommene Bedrohung auf Ihren Status innerhalb der Sippe, sprich Ihrer sozialen Gruppe, konzentriert. Wenn eine Situation dazu führen könnte, dass Sie von Ihrer Familie, Freunden, gleichrangigen Kollegen oder Vorgesetzten negativ beurteilt werden, schlägt der Affengeist Alarm. Für ihn birgt der Statusverlust die Möglichkeit einer Einbuße an Verbündeten, Geld und Chancen, eine Gefährtin zu finden, ja sogar das Risiko einer totalen Zurückweisung – ausnahmslos potenzielle Bedrohungen, die das Überleben ernsthaft gefährden.

Wenn wir in die Geiselhaft der Angst geraten, neigen wir dazu, im Affengeist-Modus zu denken. Wir überschätzen die Bedrohung und unterschätzen unsere Fähigkeit, eine Zurückweisung, gleich welcher Art, zu verkraften, falls sie tatsächlich erfolgt. Infolgedessen stehen Hunderte von potenziellen kleinen Misserfolgen, die unbedingt verhindert werden müssen, auf unserer Tagesordnung. In sozialen Situationen, beispielsweise im Zuge einer Unterhaltung, käme es in unseren Augen einer Katastrophe

gleich, Fakten falsch zu verstehen oder, schlimmer noch, keinen intelligenten oder humorvollen Gesprächsbeitrag leisten zu können. Wir würden es nie wagen, zu spät zu kommen, uns unangemessen zu kleiden oder das Mundwasser gegen schlechten Atem zu vergessen. Wir sind stets darauf bedacht, uns weder lächerlich zu machen noch Kritik an unserem Verhalten zu provozieren. Wir fragen uns ständig: *Habe ich einen guten Eindruck hinterlassen?* Unser Sozialleben ist so fragil wie ein Kartenhaus: einmal Niesen und schon stürzt es ein.

Als Perfektionist sind Sie geradezu versessen darauf, immer die oder der Beste zu sein; Sie glauben, als die Nummer eins wären Sie vor Kritik gefeit. Doch da es stets jemanden gibt, der besser ist oder Ihnen den Rang streitig zu machen droht, sehen Sie sich permanent gezwungen, zu beweisen, was in Ihnen steckt. Deshalb vergleichen Sie sich mit anderen, in der Hoffnung festzustellen, dass Sie mindestens genauso gut oder besser sind.

Meistens ziehen Sie dabei jedoch den Kürzeren. Perfektion ist schwer zu überbieten. Das hat zur Folge, dass Sie sich wie ein Hochstapler vorkommen; deshalb strengen Sie sich noch mehr an, damit niemand Verdacht schöpft. Sie machen Überstunden am Arbeitsplatz, fühlen sich aber nie vollkommen sicher. Perfektionisten scheinen nie anzukommen.

Doch unsere Kultur glorifiziert die Perfektion. Erfolgreiche Wirtschaftsbosse sind oftmals selbst ernannte Perfektionisten, betrachten das Etikett als Ehrenabzeichen. Das »Streben nach Perfektion« mag aus dem Mund eines fantastischen Malers, Musikers oder Sporthelden erhaben klingen, doch in Wirklichkeit erwarten nur wenige leistungsstarke Menschen absolute Perfektion von sich. Sie mögen nach den Sternen greifen, aber sie haben kein Problem damit, wenn sie feststellen müssen, dass sich diese außerhalb ihrer Reichweite befinden, und sie lassen sich nicht davon abhalten, es immer wieder zu versuchen.

Im Gegensatz dazu pflegen Perfektionisten auf Nummer sicher zu gehen und sich ausschließlich auf solche Aktivitäten einzulassen, von denen sie wissen, dass sie diese aus dem Effeff beherrschen. Sie übernehmen eine Aufgabe nur dann, wenn sie ihren Stärken entgegenkommt. Sie bleiben Mitglied eines Teams, solange sie in ihrer Position unschlagbar sind. Mutet man ihnen eine Aufgabe zu, die ihnen nicht liegt, schieben sie die Erledigung bis zur letzten Minute hinaus und lassen sich eine Entschuldigung einfallen – nicht genug Zeit –, weil sie ihr Perfektionsziel verfehlt haben.

Da Sie als Perfektionistin oder Perfektionist Fehler um jeden Preis vermeiden wollen, sehen Sie sich gezwungen, stets auf Nummer sicher zu gehen. Sie setzen sich Ziele, aber nur so lange, wie die Schritte klar umrissen sind, die dorthin führen. Sie machen einen großen Bogen um Aufgaben, die Kreativität erfordern, denn Kreativität setzt die Bereitschaft voraus, zu experimentieren und zu scheitern.

Dennoch droht stets die Möglichkeit menschlichen Versagens. Jede Entscheidung oder Handlung beinhaltet Risiken. Wenn wir dem Risiko einen gewissen Spielraum zugestehen, schaffen wir mehr Wahlmöglichkeiten und rüsten uns innerlich für einen potenziellen Misserfolg. Wenn wir uns das Privileg vorenthalten, uns zu irren oder zu scheitern, sind wir unfähig, die Risiken einzugehen, die unabdingbar sind, um unsere persönlichen Ziele zu erreichen. Deshalb ist das maßlose Perfektionsstreben, vor allem in Kombination mit Ängsten und Sorgen, eng mit Depressionen, Verzögerungstaktiken, Suchtverhalten und

geringem Selbstwertgefühl verbunden.

Eric

Eric – genau wie Maria ein Fallbeispiel – kam mit zwei Problemen zu mir in die Praxis. Es fiel ihm schwer, wichtige Entscheidungen in seiner Firma zu treffen, und infolgedessen blieben viele Aufgaben liegen, obwohl er sechzig Stunden in der Woche arbeitete. In seiner schrumpfenden Freizeit pflegte er sich »zu Hause zu vergraben«, statt auszugehen und sich unter das Volk zu mischen. Die Situation spitzte sich zu, als er sich seiner aktuellen beruflichen Versäumnisse dermaßen zu schämen begann und befürchtete, »etwas Dummes zu sagen und sich zu blamieren«, dass er die offizielle Weihnachtsfeier in seiner Firma schwänzte, obwohl er einer der Unternehmensgründer war.

Es war nicht schwer, den roten Faden bei den beiden Problemen zu erkennen, unter denen Eric litt. Er behauptete zwar, seine Tätigkeit im IT-Management zu lieben, doch in Wirklichkeit hatte er sie in eine Leistungsschau für andere verwandelt. Alle Mitarbeiter des Unternehmens, von seinen Firmenpartnern bis hin zu den Büroangestellten, richteten ihre Blicke auf ihn, wenn er auf der Bühne im Rampenlicht stand. Ein einziger Fehler und ihre Kritik würde das Ende der Show einläuten.

Auch im Privatleben war sein Leistungsstreben extrem ausgeprägt. Eric war übergewichtig und fand sich unattraktiv. Er war der Meinung, sich nicht besonders gut auf eine Unterhaltung über belanglose Themen zu verstehen, und fand, dass jedes Wort aus seinem Mund falsch klang. Alle anderen in seiner Umgebung wirkten entspannt und locker im Umgang miteinander. Eric fühlte sich wie ein Schauspieler ohne Drehbuch, der angesichts eines unerbittlichen Publikums improvisieren musste. Er war sicher, dass sie ihn gnadenlos beurteilten.

Eric war in seinem Hamsterrad gefangen. Er war überzeugt, sich jede Minute am Tag beweisen zu müssen. Er führte Buch über jeden Fehler, der ihm unterlief, und über jede Bewertung oder Kritik von anderen, und leitete daraus die Schlussfolgerung ab, er wäre nicht gut genug oder hätte in irgendeiner Form versagt. Nach seiner Auffassung schmälerten diese Unzulänglichkeiten seinen menschlichen Wert, machten ihn zum Kandidaten für Zurückweisung durch Personen, die ihm nahestanden und auf die er sich verließ. Er glaubte, solange er das Hamsterrad des Perfektionismus am Laufen hielt, ließe sich das vermeiden. Wenn auch Sie zum Club der Perfektionisten gehören, haben Sie Ihr eigenes Hamsterrad ... mit endlosen Bedrohungen für Ihren Status, von denen jede einzelne ein Problem darstellt, das es zu lösen gilt.

Hier sind einige der Probleme, denen sich die Perfektionisten unter uns gegenübersehen: chronische Überarbeitung, Leistungsdefizite (infolge des Widerstrebens, sich auf Aktivitäten einzulassen, die sie nicht hundertprozentig beherrschen), die Angst, als Hochstapler abgestempelt zu werden, falls andere ihr wahres Ich kennen würden (Blender-Syndrom), Grübeln über begangene Fehler, geringes Selbstwertgefühl, Verzögerungstaktiken, Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung und übertrieben konservative Beschlüsse, endloses »Wiederkäuen« sozialer Interaktionen, Kontaktscheu

und die Neigung, sich zurückzunehmen, aus Angst, sich zu blamieren oder von anderen harsch beurteilt zu werden. (Um herauszufinden, ob Sie zu den Perfektionisten zählen, können Sie die Checkliste *Perfectionism* unter <http://www.newharbinger.com/35067> herunterladen und ausfüllen.)

Übertriebenes Verantwortungsbewusstsein

Eines der schönsten Komplimente, die Sie von anderen erhalten können, ist die Feststellung, dass Sie ein verantwortungsvoller Mensch sind. Im privaten Bereich unterstützen die Verantwortungsbewussten die Menschen, die ihnen nahestehen, sowohl emotional als auch finanziell und bauen starke familiäre Bindungen auf. Am Arbeitsplatz nehmen sie ihre eigenen Schwächen und Fehler zur Kenntnis, erwerben neue Fähigkeiten und Kompetenzen, statt nach Ausflüchten zu suchen, und werden befördert. Auf der gesellschaftlichen Ebene ermöglicht uns dieses Verantwortungsbewusstsein, uns für eine Welt einzusetzen, in der mehr Gleichheit und Gerechtigkeit herrschen. Verantwortungsbewusstsein motiviert uns, Armut und Umweltverschmutzung wichtig zu nehmen. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, eine Situation nicht zu verschlimmern, sondern zu handeln, um einen Beitrag zur Lösung der Probleme zu leisten.



Wo ist also das Problem, wenn das Verantwortungsbewusstsein ein wenig *zu stark ausgeprägt* sein sollte? Kann man von einer guten Eigenschaft zu viel besitzen? Jemals?