





KATHERINE MORGAN SCHAFLER

# PERFEKTIONISMUS: (FAST) EINE LIEBESERKLÄRUNG

Warum er uns zu Großem befähigt und wir  
ihn trotzdem manchmal loslassen müssen

Aus dem amerikanischen Englisch von  
Anja Lertz, Franka Reinhart, Sigrid Schmid,  
Renate Weitbrecht



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel  
*The Perfectionist's Guide to Losing Control.*  
*A Path to Peace and Power*  
bei Portfolio / Penguin, New York City, USA.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage  
Deutsche Erstausgabe  
© 2023 Kailash Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Penguin Random House GmbH  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
© 2023 by Katherine Morgan Schafner  
published by arrangement with Portfolio,  
an imprint of Penguin Random House LLC  
Lektorat: Antje Steinhäuser  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in the EU  
ISBN 978-3-424-63227-9

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

*Für Michael*



Alle in diesem Buch skizzierten Charaktere sind fiktiv. Die Namen von Klientinnen und Klienten, ihre Herkunft und Einzelheiten ihrer Geschichten wurden geändert. Die einzelnen Geschichten wurden zusammengefasst und vermischt. In meinen nachfolgenden Schilderungen von Therapiesitzungen konzentriere ich mich auf bestimmte Gefühle, Gedanken und Verbindungen, auf die ich bei meiner therapeutischen Arbeit immer wieder stieß. Diesen emotionalen Kern der Geschichten wollte ich herausarbeiten, statt sie nachzuerzählen. Allen Menschen, mit denen ich zusammenarbeiten durfte, bin ich außerordentlich dankbar.

An meine früheren und gegenwärtigen Klientinnen und Klienten: Ihre Geschichten gehören Ihnen, und ich werde sie nie weitererzählen.



Sie ist, wer sie ist, und sie ist ganz.

DR. CLARISSA PINKOLA ESTÉS



# Inhalt

|                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Vorwort:</b> Perfektionismus ist eine Stärke                                                                                  | 13  |
| <b>Quiz:</b> Welcher Typ von Perfektionistin bist du?                                                                            | 21  |
| <b>1. Perfektionistische Profile</b>                                                                                             | 27  |
| Die fünf Typen von Perfektionistinnen                                                                                            |     |
| <b>2. Den eigenen Perfektionismus feiern</b>                                                                                     | 57  |
| Die Wiederentdeckung der Talente und Vorteile hinter dem unstillbaren Verlangen, sich selbst zu übertreffen                      |     |
| <b>3. Perfektionismus als Krankheit, Ausgeglichenheit als Heilmittel, Frauen als Patientinnen</b>                                | 82  |
| Ein Modell, um weibliches Streben nach Stärke und Erfolg zu pathologisieren                                                      |     |
| <b>4. Perfektionismus genauer betrachtet</b>                                                                                     | 108 |
| Für ein besseres Verständnis des Perfektionismus und der Fluidität seelischer Gesundheit                                         |     |
| <b>5. Du tüftelst am falschen Problem herum</b>                                                                                  | 174 |
| Das Problem ist nicht, dass du dein Leben aus einer perfektionistischen Perspektive angehst, sondern dich für Fehlritte bestraft |     |

|                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>6. Die Lösung wird dich begeistern wie eine Eins minus</b>                            | 208 |
| Lass los, lerne aus Misserfolgen und habe Mitgefühl<br>mit dir, was immer geschieht      |     |
| <b>7. Neue Gedanken, die gegen übermäßiges<br/>Grübeln helfen</b>                        | 246 |
| 10 Perspektivenwechsel, durch die du den Erfolg<br>im täglichen Leben findest            |     |
| <b>8. Was du ab jetzt tun kannst, um es nicht mehr<br/>zu übertreiben</b>                | 297 |
| 8 Verhaltensstrategien für Perfektionistinnen zum Regene-<br>rieren und Weiterentwickeln |     |
| <b>9. Da du nun frei bist</b>                                                            | 337 |
| Gestatte dir, heute glücklich zu sein                                                    |     |
| Notiz der Autorin                                                                        | 383 |
| Anmerkungen                                                                              | 386 |
| Register                                                                                 | 397 |

## Vorwort

# Perfektionismus ist eine Stärke

**A**m Abend vor unserer Hochzeit beschlossen mein Mann und ich, getrennt zu schlafen, damit jeder von uns den Abend vor unserem großen Tag so entspannt wie möglich verbringen konnte. Nach der Dinner-Probe kehrte ich etwa um 22.30 Uhr nach Hause zurück, ging mit meinen Hunden Gassi und beantwortete dabei E-Mails. Dann absolvierte ich mein abendliches Fitness-Programm und gönnte mir eine ausgiebige Dusche.

Danach verpackte ich die Geschenke neu, die ich am nächsten Tag meinen Brautjungfern überreichen wollte (die Verpackung aus dem Geschäft war mit zu viel Klebeband verunstaltet und sowieso zu kitschig). Anschließend heftete ich ein paar klinische Aufzeichnungen ab, übte im Bett etwa zwanzig Minuten lang mein Ehegelübde und checkte nochmal meine E-Mails. Kurz nach 2 Uhr morgens schlief ich schließlich ein. Es war eigentlich ein perfekter Abend.

Perfektionistinnen sind keine ausgeglichenen Menschen, und das ist in Ordnung. Es ist nicht gesund, vorgefertigte Konzepte von Ausgeglichenheit und allgemeinem Wohlbefinden zu übernehmen, wenn sie nicht zur eigenen Persönlichkeit passen. Das ist bloßer Gehorsam. Ich schrieb dieses Buch für Frauen\*, die es

---

\* Mit Frauen sind hier und im ganzen Buch Menschen gemeint, die sich manchmal oder immer mit Frauen identifizieren, sowie all jene, die von anderen Menschen als Frauen wahrgenommen werden.

leid sind, »gut« zu sein. Ich schrieb dieses Buch für Frauen, die bereit sind, sich zu befreien.

Wenn du in diesem Augenblick mir gegenüber auf meiner Therapiecouch sitzen würdest, könnten wir uns augenrollend daran erinnern, wie dir bis zum Überdruß erzählt wurde, dass Perfektionistinnen sich selbst befreien können, indem sie sich ihren Perfektionismus abgewöhnen. Ich sage dir gleich, dass das nie funktionieren wird.

Tausendmal »Ich werde keine Perfektionistin mehr sein« auf eine imaginäre Schultafel zu schreiben, ist eine totale Zeitverschwendung. Wie kannst du dich also befreien oder auch nur ansatzweise verstehen, wie Freiheit für dich aussieht? Der erste Schritt ist Ehrlichkeit dir selbst gegenüber.

Du gestehst dir ein, dass du mit einem durchschnittlichen Leben nie zufrieden wärst. Du sehnst dich danach zu brillieren, und das weißt du. Du gibst zu, dass du aufblühst, wenn du unter Druck stehst – du brauchst eine Herausforderung, sonst droht deine Langeweile in eine depressive Verstimmung umzuschlagen. Und du hörst auf, dich klein zu machen und deine Talente zu verleugnen – du wurdest geboren, um dein Licht leuchten zu lassen, und das spürst du.

Bis jetzt hast du deine perfektionistischen Tendenzen unterdrückt, weil Perfektionismus in unserer Gesellschaft sehr verzerrt und einseitig dargestellt wird. Das Negative an ihm (das durchaus existiert, aber keineswegs alles ist) wird betont, um aufzuzeigen, dass er schlecht und folglich ungesund ist, also kuriert werden muss.

Interessanterweise (sprich: wie vorausszusehen) richtet sich der Druck, den eigenen Perfektionismus zu zügeln und »vollkommen unvollkommen« zu sein, direkt gegen Frauen. Hast du je gehört, dass ein Mann sich als »genesenden Perfektionisten« bezeichnete? Wenn Steve Jobs oder Gordon Ramsay oder James Cameron Perfektion fordern, werden sie als Genies auf ihrem jeweiligen Gebiet gepriesen. Wo sind die gefeierten Perfektionistinnen?

Du könntest einwenden, dass Martha Stewart auf ihren Perfektionismus ein Imperium aufbaute und vielleicht die meistgefeierte Perfektionistin unserer Zeit ist, aber bedenke, worauf ihr Unternehmen *Martha Stewart Living Omnimedia* spezialisiert ist: schnelle Brunch-Rezepte, alles rund um die Freizeitunterhaltung, knallbunte Farbpaletten, Hochzeiten.

Das sind klassische Interessensgebiete von Hausfrauen. Martha Stewart trägt ihren Perfektionismus unter tosendem Beifall zur Schau. Sie bekommt nicht zu hören, sie solle »ausgeglichener« werden (also ihren Ehrgeiz zügeln), denn ihre Interessen bleiben in dem Bereich, in dem Frauen öffentlich Ehrgeiz zeigen dürfen. Nichts davon ist Zufall.

Ein Grund für das Bestreben, Perfektionismus bei Frauen auszubremsen, ist, dass Perfektionismus eine mächtige Energie ist. Wie jede Art von Macht (die Macht des Geldes, der Sprache, der Schönheit, der Liebe etc.) kann Perfektionismus dein Leben zerstören, wenn du ihn nicht richtig einzusetzen verstehst. Perfektionismus ist großartig, wenn er uns dient, und schrecklich, wenn er uns beherrscht. Lass uns auch in diesem Punkt ehrlich sein.

Können wir es einfach aussprechen?

Wir wissen beide, dass dein Perfektionismus dich in der Vergangenheit in allen Lebensbereichen gequält hat: in Liebesdingen, auf künstlerischem Gebiet, körperlich und geistig. Weil du ihn nicht als eine Stärke und eine Gabe verstanden hast. Du hast ihn nicht geschätzt, sondern versucht, ihn zu verleugnen. Und du hast ihn auf ein Streben nach Ordnung, Sauberkeit und Pünktlichkeit reduziert, obwohl echter Perfektionismus wenig mit all dem zu tun hat. Je mehr du deinen Perfektionismus weggeschoben hast, desto stärker drängte er zurück. Du hast versucht, ihn loszuwerden, aber das kannst du gar nicht, weil er Teil deiner Persönlichkeit ist.

Zu deinem Glück lassen die tiefsten und stärksten Teile deiner Persönlichkeit dich nie im Stich. Was du auch getan hast, um die mächtige Energie in dir, mit der du nichts anzufangen wusstest,

zu betäuben, herunterzuspielen oder zu unterdrücken, *ich tat es auch*. Das macht nichts. Nichts davon hat funktioniert. Glücklicherweise ist dein Perfektionismus immer noch da, und nun hast du eine echte Lösung für dein Problem.

Dein Problem ist nicht, dass du eine Perfektionistin bist. Einige der humorvollsten, außergewöhnlichsten, glücklichsten Menschen der Welt sind perfektionistisch. Dein Problem ist, dass du nicht ganz du selbst bist.

Frauen erhalten Tag für Tag Ratschläge, was sie tun sollten, um weniger so zu sein, wie sie sind. Um weniger zu wiegen, weniger zu wollen, weniger emotional zu sein, weniger oft Ja zu sagen und auf jeden Fall weniger perfektionistisch zu sein. In diesem Buch geht es darum, wie du mehr von dem bekommst, was du willst, indem du mehr so bist, wie du bist.

Ich habe in meiner Praxis in New York City jahrelang mit perfektionistischen Menschen gearbeitet. Dieses Buch basiert auf dieser Arbeit sowie auf meiner klinischen Erfahrung in ganz unterschiedlichen Bereichen. Ich arbeitete unter anderem als Therapeutin bei Google, in der stationären Behandlung von psychisch Erkrankten und als Beraterin in einem Rehabilitationszentrum für Suchtkranke.

Schon lange erforsche ich mit brennendem Interesse, womit wir zu kämpfen haben, wie wir wachsen und gedeihen. Ich machte meinen Bachelor in Psychologie an der University of California in Berkeley, bevor ich mein Studium und meine klinische Ausbildung an der Columbia University abschloss. Nach einer postgradualen Weiterbildung an der *Association for Spirituality and Psychotherapy* in New York City legte ich meine Lizenz-Prüfung ab. Bei meiner Forschungsarbeit am Institute of Human Development und im Hammen Lab der University of California in Los Angeles ergaben sich Fragen, mit denen ich mich in den letzten zwanzig Jahren beschäftigt habe. Weil es mich nach wie vor brennend interessiert, wie Menschen sich miteinander verbinden, werde ich immer mehr Fragen als Antworten haben. Meine Ab-

sicht beim Schreiben dieses Buches war, es mit den Antworten zu füllen, die ich bisher gefunden habe.

Eine Frage, die ich mir lange gestellt habe, lautet: Was meinen Menschen damit, wenn sie sagen »Ich bin perfektionistisch«?

Die umgangssprachliche Definition von Perfektionismus lautet: Perfektionistische Menschen wollen, dass immer alles perfekt ist, und regen sich auf, wenn etwas nicht perfekt ist.

So einfach ist es nicht.

Wenn Menschen sagen, dass sie perfektionistisch sind, meinen sie damit nicht, dass sie erwarten, dass sie selbst perfekt sind, dass andere perfekt sind, dass das Wetter perfekt ist und dass alles, was sich im Leben ereignet, perfekt ist.

Perfektionistinnen sind intelligente Menschen, die sehr wohl wissen, dass nicht immer alles perfekt laufen kann. Doch manchmal fällt es ihnen schwer zu verstehen, warum sie trotz dieses Wissens so enttäuscht sind, wenn etwas nicht perfekt ist. Manchmal fragen sie sich, warum sie sich dazu getrieben fühlen, unaufhörlich nach etwas zu streben. Manchmal ist ihnen nicht einmal klar, wonach sie überhaupt streben. Oft fragen sie sich, warum sie es nicht »wie normale Menschen« einfach genießen können, sich zu entspannen. Sie wollen wissen, wer sie eigentlich sind, unabhängig von dem, was sie leisten.

Jeder Mensch wird irgendwann mit solchen existenziellen Fragen konfrontiert. Doch Perfektionistinnen denken ständig über sie nach.

Ich habe fünf Typen von Perfektionistinnen identifiziert. Indem du herausfindest, welcher Typ du bist, entdeckst du deine Talente und kannst sie entfalten. Du wirst dein intensives Streben nach Bestleistungen besser verstehen und aufhören, deine Willenskraft mit krampfhaften Versuchen zu vergeuden, dir deinen Perfektionismus abzugewöhnen. Und dann kannst du all die dadurch freigesetzte Energie in den Dienst deines authentischen Selbst stellen.

In der ersten Hälfte dieses Buches zerlege ich den Perfektio-

nismus in seine Bestandteile, damit du sie besser verstehst. In Kapitel 1 stelle ich dir die fünf Typen von Perfektionistinnen vor. In Kapitel 2 mache ich dich mit dem adaptiven Perfektionismus vertraut, einer vorteilhaften Form des Perfektionismus, die unter Forschenden gut bekannt ist, aber in der Welt der kommerziellen Wellness kaum thematisiert wird. In Kapitel 3 untersuche ich den Perfektionismus aus einer feministischen Perspektive. In Kapitel 4 zeige ich den Unterschied zwischen Kontrolle und Stärke auf und lege die tieferen Ebenen des Perfektionismus frei, um dein Verständnis von ihm zu vertiefen, sodass du auch erkennst, wann er gesund ist und wann nicht.

In der zweiten Hälfte dieses Buches zeige ich dir, wie du deinen Perfektionismus so umstrukturieren kannst, dass er dir nutzt und nicht schadet. In Kapitel 5 erfährst du, was der größte Fehler ist, den Perfektionistinnen machen. Und in Kapitel 6 lernst du, wie du diesen Fehler vermeiden kannst. In Kapitel 7 geht es um zehn wichtige Perspektivenwechsel, die dir zu einer gesunden Lebenseinstellung verhelfen. Kapitel 8 präsentiert dir acht Verhaltensstrategien, die Perfektionistinnen jedes Typs anwenden können, um erzielte Fortschritte zu festigen und ein langfristiges Wachstum einzuleiten. Das letzte Kapitel beantwortet schließlich eine Frage, der sich jeder perfektionistische Mensch stellen muss: *Ich weiß, dass ich eigentlich die Freiheit habe, zu tun, was ich will, warum fühle ich mich dann trotzdem gefangen?*

Letztendlich erklärt dir dieses Buch, wie du den allerbesten Handel deines Lebens machen kannst, indem du oberflächliche Kontrolle gegen echte Stärke eintauschst.

Wenn du nach einem Buch suchst, das dir hilft, mit den Teilen von dir, die zerbrochen sind, umgehen zu lernen, dann musst du deine Reise woanders fortsetzen. Dieses Buch untersucht die Möglichkeit, *dass mit dir alles in Ordnung ist* (auch wenn du gewisse selbstzerstörerische Angewohnheiten hast, mit denen wir uns in Kapitel 5 beschäftigen).

Ich weiß aus Erfahrung, dass kaum jemand diesen Satz in der

Therapie gerne hört. Abgesehen von narzisstischen Persönlichkeiten macht kein Mensch eine Therapie, um zu hören, dass er in Ordnung, gut, ja sogar außergewöhnlich ist.

Die meisten Leute hegen insgeheim den Verdacht, dass es sogar schlechter um sie steht, als ihnen bewusst ist. *Ich habe etwas Schlimmes*, befürchten sie und entschließen sich zu einer Therapie, weil sie bereit sind zu hören, wie schlimm es wirklich ist. Im Grunde wollen sie bei einer professionellen Beratung in klinischem Fachjargon erfahren, wie kaputt sie sind. Sie möchten auch, dass jemand ihnen hilft, mit all ihren komplexen psychischen Defekten in der Welt zurechtzukommen.

Nein.

Wer seine Energie in eine pathologisierte Version von sich selbst investiert, verschwendet sie völlig unnötig. Das ist auch eine Ausflucht, um Heilung zu vermeiden. Dafür bin ich nicht da. Ich will den Schwerpunkt des Gesprächs verlagern – von Schwäche auf Stärke, von »Korrekturbedürftigkeit« auf Verbundenheit, von der Pathologie auf die Phänomenologie, von Angst auf Neugierde, vom bloßen Reagieren auf proaktives Handeln, von der Ausmerzung auf die Integration, von der Behandlung auf die Heilung.

Perfektionismus muss kein Kampf sein. Du musst nicht aufhören, perfektionistisch zu sein, um gesund zu sein.

Wenn du an irgendeinem Punkt zu der Vorstellung zurückkehren möchtest, dass du »korrekturbedürftig« bist und nicht das Bedürfnis hast, gesehen zu werden, dann hör auf zu lesen. Wir alle schwanken in unserer Bereitschaft, unsere Stärke zu zeigen – das darfst du auch. Es ist in Ordnung, mehr Zeit zu brauchen oder gar nicht wachsen zu wollen. Aber jedes Wachstum abzulehnen, käme für dich nicht infrage.

Du bist perfektionistisch. Du wirst dein Verlangen, weiterzukommen, niemals abstellen können. Du wirst nicht anders können, als deine Grenzen auszutesten und neue Herausforderungen zu suchen.

Da ist noch eine andere Frage, der ich jahrelang nachging: *Was ist, wenn dein Perfektionismus da ist, um dir zu helfen?*

Manche Talente fühlen sich an wie eine Last, bis man versteht, wie sie einem dienen können. Ich möchte dir zeigen, dass dein Perfektionismus ein Geschenk an dich ist und dass du ein Geschenk an die Welt bist.

## Quiz

# Welcher Typ von Perfektionistin bist du?

**K**reise nach jeder der nachfolgenden Fragen den Buchstaben vor der Antwort ein, die dich am besten beschreibt (also A, B, C, D oder E).

Wenn du alle Fragen beantwortet hast, findest du im Anschluss an das Quiz die Auflösung, die die verschiedenen perfektionistischen Profile beschreibt und dir verrät, welcher Typ von Perfektionistin du bist.

**1. Hattest du je bei der Arbeit einen Wutausbruch – also hast du zum Beispiel herumgebrüllt, auf den Schreibtisch eingeschlagen oder Türen zugeknallt?**

- A) Ja, wenn ich mit mir oder anderen unzufrieden bin, ist das oft zu erkennen.
- B) Noch nie. Ich bin immer beherrscht und hochprofessionell.
- C) Nein. Es ist mir wichtig, dass andere mich als einen umgänglichen Menschen wahrnehmen, deshalb bemühe ich mich nach Kräften, Verhaltensweisen zu vermeiden, die auf andere abschreckend wirken können.
- D) Nein. Ich will vieles zum Ausdruck bringen, aber ich warte auf den richtigen Augenblick und überlege mir, wie ich es richtig ausdrücken kann.

- E) Nein. Ich habe keine Probleme mit der Aggressionsbewältigung, aber manchmal mit der Impulskontrolle. Zum Beispiel kommt es vor, dass ich in einer Besprechung neue Ideen äußere, ohne sie vorher zu durchdenken.

**2. Welche der folgenden Situationen würde dich am ehesten irritieren?**

- A) Wenn du beobachtest, dass die Leute um dich herum nicht das Bestmögliche leisten.  
B) Wenn du ohne einen Reiseplan in Urlaub fahren müsstest.  
C) Wenn du weißt, dass jemand dich nicht mag.  
D) Du hast beschlossen, dein Wohnzimmer zu streichen. Man gibt dir eine Farbwahlscheibe mit fünfzig erhältlichen Farben und fordert dich auf, in den nächsten zehn Minuten eine Farbe auszusuchen.  
E) Man sagt zu dir, dass du dich im nächsten halben Jahr nur auf ein Ziel konzentrieren sollst.

**3. Welche Aussage beschreibt dich am besten?**

- A) Ich lege an mein Umfeld extrem hohe Maßstäbe an. Es kommt vor, dass ich andere bestrafe, wenn sie meinen Maßstäben nicht gerecht werden.  
B) Ich bin zuverlässig, bestens organisiert und liebe es, Dinge zu planen. Manchmal habe ich das Gefühl, dass andere mich als »angespannt« wahrnehmen.  
C) Es frustriert mich, dass ich anderer Leute Meinungen von mir und ihre Gefühle mir gegenüber so wichtig nehme. Ich fühle mich oft unverstanden, weil ich mir möglichst tiefe Verbindungen wünsche.  
D) Mich frustriert meine Unentschlossenheit. Ich wünschte, ich könnte es mir gestatten, bei der Verfolgung meiner Ziele etwas impulsiver zu sein.

- E) Ich liebe den Motivationsrausch am Beginn eines neuen Projekts – am Anfang fühle ich mich immer unaufhaltbar! Doch es fällt mir schwer, konzentriert zu bleiben, wenn ich von anderen Passionen abgelenkt werde.

**4. Wenn jemand dich loben würde, würde er oder sie höchstwahrscheinlich sagen, dass du sehr gut darin bist ...**

- A) ... direkt zu sein und das angestrebte Ziel stets im Auge zu behalten.  
 B) ... genau das zu tun, was du angekündigt hast, und zwar genau zum angekündigten Zeitpunkt und genau so, wie man es von dir erwartet.  
 C) ... enge Verbindungen mit anderen Menschen herzustellen.  
 D) ... dich vorzubereiten, kluge Fragen zu stellen und alternative Szenarien zu prüfen.  
 E) ... dir Möglichkeiten vorzustellen, dich inspirieren zu lassen und Ideen zu entwickeln.

**5. Welche Aussage beschreibt dich am besten?**

- A) Mich frustriert die Ineffizienz und mangelnde Zielorientiertheit anderer Leute. Es kümmert mich nicht, ob andere mich mögen, ich will den Job erledigen.  
 B) Ich finde es etwas ärgerlich, wenn Leute Änderungen am Zeitplan und Ablauf von etwas (einer Besprechung, eines Dinners, eines Urlaubs etc.) vornehmen. Wir sollten fähig sein, einen Plan zu erstellen und uns an ihn zu halten.  
 C) Ich verwende zu viel Energie darauf, mir Gedanken darüber zu machen, was andere Leute von mir denken.  
 D) Ich weiß, dass ich viel mehr zu bieten habe (in meinen Beziehungen, bei der Arbeit, in meiner Community etc.), aber bevor ich mein volles Potenzial entfalten kann, muss ich mich erst um ein paar Dinge kümmern.

- E) Ich widerstehe immer wieder dem Drang, Dinge zu tun wie Domainnamen für Start-ups zu kaufen, die ich gründen will. Ich habe mehr Ideen, als ich je umsetzen könnte.

## **6. Ich bekam schon zu hören, dass ich ...**

- A) ... gemein, »heftig« oder einschüchternd bin.
- B) ... nicht spontan genug oder zu unflexibel bin.
- C) ... zu sehr darauf bedacht bin, anderen zu gefallen.
- D) ... nicht genug Risiken eingehe und zu unentschlossen bin.
- E) ... desorganisiert, schusselig oder schlecht darin bin, Verpflichtungen nachzukommen.

## **7. Es ist für mich von größter Bedeutung ...**

- A) ... dass jemand das, was er angekündigt hat, auch wirklich tut, und zwar zur angekündigten Zeit und in der Qualität, die ich erwarte.
- B) ... dass ich fähig bin, mir und anderen durch Routine, Struktur und Berechenbarkeit Stabilität zu bieten.
- C) ... wenn ein anderer Mensch sich bemüht zu verstehen, wer ich als Mensch bin und warum mir wichtig ist, was mir wichtig ist.
- D) ... dass ich möglichst gut vorbereitet und mir meiner Sache wirklich sicher bin, bevor ich neue Gelegenheiten ergreife (ob es um Beziehungen, Jobs oder alltägliche Entscheidungen geht). Ich will mich auf nichts einlassen, solange ich nicht davon überzeugt bin, dass es die richtige Entscheidung ist.
- E) ... dass ich ein leidenschaftliches Leben führe, in dem ich möglichst viele Gelegenheiten habe, neue Projekte zu realisieren, neue Fähigkeiten zu entwickeln, zu reisen, zu wachsen und Neues zu entdecken.

## AUFLÖSUNG (PERFEKTIONISTISCHE PROFILE)

Der Buchstabe, den du am häufigsten eingekreist hast, gibt an, welcher Typ von Perfektionistin du bist.

- A) **Extreme Perfektionistinnen** sind auf eine selbstverständliche Art direkt und stets darauf fokussiert, ihr Ziel zu erreichen. Ihre Maßstäbe sind sehr hoch und können, wenn sie nicht kritisch überprüft werden, unerfüllbar sein. Unter Umständen bestrafen sie andere und sich selbst dafür, dass sie unerfüllbaren Erwartungen nicht gerecht werden.
- B) **Klassische Perfektionistinnen** sind sehr zuverlässig, konsequent und detailorientiert und bringen Stabilität in ihr Umfeld. Ohne Selbstreflexion fällt es ihnen schwer, mit Spontaneität umzugehen oder sich an eine Änderung der gewohnten Routine anzupassen. Und sie können Schwierigkeiten haben, tiefer gehende Verbindungen mit anderen Menschen einzugehen.
- C) **Pariserische Perfektionistinnen** haben ein intuitives Verständnis für die Macht zwischenmenschlicher Beziehungen und eine ausgeprägte Empathiefähigkeit. Mit »pariserisch« ist eine Mühelosigkeit gemeint. Unreflektiert kann ihr Verlangen, sich mit anderen zu verbinden, in einen toxischen Drang, allen Leuten gefallen zu wollen (*People-Pleasing*), ausarten.
- D) **Prokrastinierende Perfektionistinnen** sind hervorragend darin, Dinge vorzubereiten, können Möglichkeiten aus einer 360-Grad-Perspektive sehen und haben eine gute Impulskontrolle. Unreflektiert erreichen ihre Vorbereitungsmaßnahmen irgendwann einen Punkt, an dem sie nicht mehr viel bringen. Das führt zu Unentschlossenheit und Untätigkeit.

**E) Chaotische Perfektionistinnen** überwinden mühelos die mit Neuanfängen verbundenen Ängste. Sie sind fantastische Ideengeberinnen, haben kein Problem mit Spontaneität und sind von Natur aus enthusiastisch. Ohne Selbstreflexion haben sie Mühe, sich auf ihre Ziele zu konzentrieren. Sie verzetteln sich und verausgaben sich dabei so sehr, dass sie schließlich nicht mehr genug Energie haben, um ihren Verpflichtungen nachzukommen.

Anmerkung: Du kannst deine Ergebnisse für die anderen Buchstaben mit einbeziehen, um ein differenzierteres perfektionistisches Profil zu erhalten. Wenn beispielsweise die meisten deiner Antworten dem Typ »pariserische Perfektionistin« entsprachen, aber fast ebenso viele dem Typ »chaotische Perfektionistin«, dann bist du eine pariserische Perfektionistin mit einer starken Neigung zum chaotischen Perfektionismus. Wenn deine Ergebnisse für zwei oder mehr Buchstaben gleich hoch waren, dann hast du jeweils gleich viel von diesen Typen von Perfektionistinnen.

Zusammen mit den ausführlicheren Beschreibungen in diesem Buch – und mit deiner eigenen intuitiven Einschätzung, welcher Typ dich am besten beschreibt – werden deine Antworten dir helfen, dein einzigartiges perfektionistisches Profil zu verstehen und zu schätzen und konstruktiv mit ihm umzugehen.

Von diesem Quiz gibt es auch eine digitale englische Original-Version (siehe unten):



# 1

## Perfektionistische Profile

### Die fünf Typen von Perfektionistinnen

*Wenn eine innere Situation nicht bewusst gemacht wird, erscheint sie im Außen als Schicksal.*

C. G. JUNG

Eine prokrastinierende Perfektionistin hätte große Schwierigkeiten, diesen Satz schreiben, weil er am Anfang eines Buches über den Perfektionismus steht und daher perfekt sein *muss* (und es gibt keinen besseren ersten Satz als den, den eine prokrastinierende Perfektionistin in ihrem Kopf formuliert, aber nie niederschreibt).

Eine klassische Perfektionistin schreibt den ersten Satz, hasst ihn, versucht zu vergessen, dass er je existierte, wird jedoch unweigerlich noch mindestens acht Jahre lang von ihm verfolgt.

Eine extreme Perfektionistin schreibt den Satz, hasst ihn und lenkt ihre Frustration in Wut über etwas um, das gar nichts mit ihm zu tun hat.

Eine pariserische Perfektionistin tut so, als hätte sie gar nicht gemerkt, dass sie einen ersten Satz geschrieben hat, und sagt mit Unschuldsmiene etwas wie: »Hm, ja, ich habe ihn wohl geschrieben.« Dann hofft sie insgeheim inständig, dass alle den Satz toll finden und deshalb auch sie toll finden.

Eine chaotische Perfektionistin schreibt den ersten Satz und liebt ihn. Dann schreibt sie noch siebzehn weitere, ganz unterschiedliche Versionen des ersten Satzes, die sie auch liebt. Sie könnte unmöglich nur einen auswählen, denn man kann kein Lieblingskind haben, und diese Sätze sind alle ihre Babys.

Eines haben alle gemeinsam: Möglicherweise wissen sie nicht einmal, dass sie Perfektionistinnen sind und auf wie viele Arten ihr Perfektionismus sie ausbremsen oder ihnen zum Aufstieg verhelfen kann, je nachdem, wie sie mit ihm umgehen.

Mit dem eigenen Perfektionismus richtig umzugehen, heißt zunächst einmal, dass man sich den Hauptimpuls, den alle perfektionistischen Menschen reflexartig wahrnehmen, bewusst macht. Wenn man dann erkennt, dass bei etwas noch Luft nach oben ist – *hm, das könnte besser sein* –, reagiert man bewusst statt unbewusst auf diesen Reflex. Perfektionistische Menschen nehmen den Unterschied zwischen Ideal und Wirklichkeit ständig wahr und sind bestrebt, ein hohes Maß an Eigenverantwortung aufrechtzuerhalten. Das führt dazu, dass sie meistens den Drang verspüren, die Kluft zwischen Realität und Ideal selbst zu überbrücken.

Wenn ein perfektionistischer Mensch seine Einstellung nicht hinterfragt, fixiert er sich darauf, Dinge, die verbessert werden könnten, zu perfektionieren (statt sie nur besser zu machen oder zu akzeptieren). Aus diesem Impuls, Dinge zu optimieren, entwickelt sich eine Überzeugung, die sein ganzes Denken beherrscht: »Solange sich daran nichts ändert, kann ich nicht zufrieden sein.«

Perfektionismus ist die unsichtbare Sprache, in der dein Geist denkt. Die von deiner Persönlichkeit abhängige Art von Perfektionismus, die sich in deinem täglichen Leben zeigt, ist nur der Akzent.

In meiner Praxis spezialisierte ich mich auf den Perfektionismus, weil ich die Energie von perfektionistischen Menschen so genieße. Ständig sprengen sie Grenzen und suchen die Herausforderung. Sie scheuen sich nicht, in die Tiefen ihrer Wut oder

ihres Verlangens vorzudringen, und sind ewig auf der Suche nach einer Verbindung zu etwas Größerem, nach mehr.

Es ist kühn, zuzugeben, dass man mehr will. Alle perfektionistischen Menschen haben (wenn sie ehrlich sind, und das sind Leute in einer Therapie normalerweise) etwas Verwegenes, das mich magnetisch anzieht.

Meistens arbeite ich mit Frauen, die sich zu präsentieren wissen, die ganz gelassen erscheinen können, wenn sie das wollen, und deren Probleme für andere Menschen nicht sofort erkennbar sind. Das ist eine hochkomplizierte Arbeit, denn wie du vermutlich nur zu gut weißt, kann niemand sein Leid besser verbergen als ein hochfunktionaler Mensch. Ich brauche die ständige Herausforderung, um mich wohlfühlen, denn wie ich während einer besonders schwierigen Zeit in meinem Leben erkannte, bin ich selbst eine Perfektionistin.

Das Klischeehafte daran stört mich immer noch. Mir war nie klar, wie wichtig mir Kontrolle war, bis ich so viel davon zu verlieren begann. Just in dem Augenblick, in dem es in meinem privaten und beruflichen Leben steil bergauf ging, wurde bei mir Krebs diagnostiziert. Ich verlor ein Kind während der Schwangerschaft und hatte vor der Chemotherapie keine Gelegenheit mehr, meine Eier einfrieren zu lassen. Ich verlor sehr viel Zeit, weil die Krankheit und ihre Behandlung mich völlig in Anspruch nahmen. Ich verlor meine schönen braunen Haare. Ich verlor das Vertrauen in meine gerade erst eingegangene Ehe. Ich verlor berufliche Chancen, auf die ich jahrelang hingearbeitet hatte. Ich verlor die Kontrolle über das Leben, das ich mir mit perfektionistischer Sorgfalt aufgebaut hatte.

Ich war krank, deshalb hätte ich mich natürlich entspannen und nur noch das Nötigste tun sollen. Auf dem Papier machte das alles Sinn. Deshalb versuchte ich es. Ich gab mir wirklich Mühe. Doch es war schrecklich, einfach schrecklich. Ich warf rosarote Badekugeln in meine Wanne, setzte mich hinein und sah zu, wie sie sich sprudelnd auflösten. Ich langweilte mich zu Tode. Ich

hätte viel lieber gearbeitet, etwas getan, etwas bewegt. Nicht so viel, dass es meine Genesung gefährdete, nicht um mich abzu lenken oder etwas zu kompensieren, sondern weil ich es genieße, mich bei meiner Arbeit und in meinem Privatleben voll einzubringen.

Die Energie, die meine perfektionistischen Klientinnen im Therapieraum versprühten, stand in krassem Gegensatz zu meinem privaten Befinden. Diese Energie war unwiderstehlich und verhiess unbegrenzte Möglichkeiten. Sie war destruktiv und konstruktiv zugleich. Während ich die zunehmenden Unterschiede zwischen mir und meinen Klientinnen wahrnahm, erkannte ich gleichzeitig die Ähnlichkeiten, die die ganze Zeit zwischen uns bestanden hatten.

Ich sah im Perfektionismus die große Kraft und eine Stärke, die ich zurückgewinnen wollte. Jahrelang hatte ich meinen Klientinnen geholfen, diese dynamische Energie zu ihrem Vorteil zu nutzen, ohne genau beschreiben zu können, was ich tat. Jetzt kann ich das. Erst als ich die motivierende Kraft meines eigenen Perfektionismus zu unterdrücken versuchte, wurde mir klar, was ich an ihm hatte.

Ich erkannte noch etwas: Wenn eine Frau wie ich, die ständig ihr Telefon verlegt und Leuten, die im Lebensmittelgeschäft hinter ihr in der Schlange standen, von der großartigen Arbeit der renommierten Sozialwissenschaftlerin Dr. Brené Brown vorschwärmte, eine Perfektionistin sein konnte, dann konnte jeder Mensch perfektionistisch sein, ohne es zu wissen. Was genau bedeutete das?

Ich begann mich intensiv mit dem Perfektionismus zu beschäftigen. Als ich meinen eigenen Perfektionismus untersuchte und mich in die Ergebnisse meiner jahrelangen Arbeit mit perfektionistischen Menschen vertiefte, kristallisierten sich klare Muster heraus – fünf verschiedene Varianten eines Kernkonzepts, die fünf Typen von perfektionistischen Menschen.

Da der Perfektionismus sich auf einem Kontinuum bewegt,

können alle perfektionistischen Menschen Aspekte jedes Typs in sich vereinen. Normalerweise ist zwar ein Typ dominant, aber es ist auch möglich, kontextspezifische Erscheinungsformen von Perfektionismus zu erleben. Du kannst zum Beispiel eine chaotische Perfektionistin sein, wenn es um Verabredungen geht, aber eine klassische Perfektionistin in den Ferien. Da ich keine prokrastinierende Perfektionistin bin und mich leicht entscheiden kann, wie ich in das Thema der fünf Typen einsteigen will, beginne ich mit den klassischen Perfektionistinnen.

## Die fünf Typen von Perfektionismus

Dienstag, 10.58 Uhr.

Ich öffnete die Tür für meine 11-Uhr-Sitzung. Claire stand im Wartezimmer vor vier leeren Stühlen und beendete eine E-Mail auf ihrem Handy. »Fertig«, sagte sie und sammelte effizient ihre Habseligkeiten ein, um sie in mein Büro mitzunehmen: eine Jacke, zwei Handys, eine Laptop-Tasche, eine unscheinbare Umhängetasche für ihre Stöckelschuhe, eine weniger unscheinbare Prada-Handtasche und zwei große ungesüßte »Iced-Passion«-Tees von Starbucks.

»Wir haben darüber geredet«, sagte ich, als ich das zusätzliche Getränk sah. »Kann ich Ihnen mit Ihren Sachen helfen?«

»Ich hab's schon«, erwiderte sie und vollführte ein modernes Jonglierkunststück.

Souverän betrat Claire mein Büro. Sie rauschte durch die Tür wie ein aufschwingender roter Samtvorhang bei der Premiere einer Show, pünktlich auf die Minute. Sie hatte etwas Förmliches an sich, was typisch für klassische Perfektionistinnen ist. Mit zweiundzwanzig Jahren hatte sie offiziell ihren Vornamen geändert, weil er ursprünglich kein *e* am Ende hatte – ein Detail, das sie unerträglich störte. Sie beschrieb es mir folgendermaßen: »Ab der zweiten Klasse starb ich innerlich jedes Mal ein bisschen,

wenn ich meinen Namen schrieb. Insgesamt hat mich das sicher zwei Jahre meines Lebens gekostet, aber jetzt ist es erledigt.«

Sie zog ein hochsaugfähiges Erfrischungstuch aus ihrer Handtasche und wischte damit die Wasserperlen seitlich und unten an ihrem durchsichtigen Starbucks-Plastikbecher ab, bevor sie ihn auf den Untersetzer stellte. »Ich finde diese Untersetzer wunderschön. Ich will nicht, dass sie nass werden«, erklärte sie mir (fairerweise sei gesagt, dass die Untersetzer wirklich hübsch waren).

Claire wischte auch den Becher ab, den sie für mich mitgebracht hatte, bevor sie ihn auf meinen Schreibtisch stellte, und sagte: »Ich weiß, dass wir darüber gesprochen haben.« Dann fügte sie im Flüsterton und mit einem kecken Augenzwinkern hinzu: »Aber ich weiß auch, dass Sie den Tee erst trinken werden, wenn ich gegangen bin.« Sie ließ sich auf genau demselben Platz auf der Couch nieder, auf den sie sich jede Woche setzte. Aber das hat nichts mit klassischem Perfektionismus zu tun. Das tun alle.

Doch der Unterschied, ob jemand sein Handy neben sich *ablegt* oder neben sich *hinlegt*, hat durchaus etwas mit klassischem Perfektionismus zu tun. Klassische Perfektionistinnen neigen dazu, mit Gegenständen äußerst bedachtsam umzugehen. Wenn sie beispielsweise ihr Handy *hinlegen*, kann das bedeuten, dass sie dazu beide Hände benutzen und sich dann einen Moment Zeit nehmen, um das Handy noch ein wenig zurechtzurücken. So geben sie ihm einen offiziellen Platz auf der Couch, statt es einfach irgendwo neben sich abzulegen. Dieses Mikroritual, das viele klassische PerfektionistInnen durchführen, sah für mich immer so aus, als würden sie das Handy in ein unsichtbares Bett ohne Decke legen. Es rührte mich jedes Mal aufs Neue, wenn ich diese Idiosynkrasie beobachtete.

Claire legte ihre beiden Handys neben sich auf die Couch, nur um sie eine halbe Minute später mitten im Satz wieder umzudrehen, weil sie aufleuchteten. Als Claire (»mit einem e«, wie sie zu sagen beliebte) gegangen war, schloss ich die Tür. Mein eisgekühl-

ter Tee war nach der Dreiviertelstunde verwässert, aber noch so erfrischend wie immer.

## Klassische Perfektionistinnen

Wie zu erwarten, präsentieren klassische Perfektionistinnen sich mustergültig, und Claire mit einem *e* war keine Ausnahme. Alles an ihr war so sauber und frisch, als hätte sie all ihre Sachen erst vor wenigen Stunden gekauft und ein brandneues Pop-up-Leben begonnen. Vermutlich machte sie meine Couch sauberer, nur indem sie sich draufsetzte.

Ich hatte auf Pinterest gesehen, dass man eine Handtasche mithilfe einer Fusselrolle mühelos von allen Krümeln, Flusen und dergleichen befreien kann, die sich in ihr angesammelt haben. Ich hatte das nicht ausprobiert, aber ich vermutete, dass es bei Claire keine Krümel und Flusen gab, zumindest nicht in ihrer Handtasche. Aber sie war offen und ehrlich in unseren Gesprächen. Deshalb erfuhr ich von den unsichtbaren Krümeln und Flusen in ihrem Leben, von Problemen, bei denen Pinterest-Tipps leider nicht weiterhelfen.

Nur weil Claire sich mir anvertraute, hatte ich eine Ahnung von dem Aufruhr, der unter der glatten Oberfläche herrschte. Klassische Perfektionistinnen haben viel Selbstdisziplin und sind geschickt darin, sich immer auf die gleiche Weise zu präsentieren. Das macht es schwierig, ihre emotionale Temperatur zu bestimmen. Sind sie begeistert? Wütend? Haben sie den besten Orgasmus ihres Lebens? Wer weiß? Sie sind entweder beherrscht, oder sie lächeln, als würden sie gleich fotografiert. Dieser Engagementstil wird leicht als unauthentisch oder verschlossen interpretiert, aber er ist alles andere als das.

Klassische Perfektionistinnen können von anderen Menschen als unnahbar oder arrogant wahrgenommen werden, aber die Ordnung, die dieser Typ um sich herum schafft, hat etwas mit Respekt zu tun. Er will dadurch keine Mauer aufbauen. Klassi-

schen Perfektionistinnen geht es nicht so sehr darum, andere zu beeindrucken oder sich von ihnen zu distanzieren. Vielmehr versuchen sie, anderen das zu bieten, was sie selbst am meisten schätzen: Struktur, Beständigkeit, Berechenbarkeit, ein Verständnis aller bestehenden Optionen, um eine fundierte Entscheidung treffen zu können, hohe Standards, Objektivität, Klarheit durch Organisation.

Klassische Perfektionistinnen sind das Gegenteil von unauthentisch. Ihr Handeln offenbart mit einer unglaublichen Transparenz ihre besonderen Vorlieben. Sie weisen auch ständig auf ihre perfektionistischen Tendenzen hin (»Hier ist meine vollständige Liste unserer Restaurant-Optionen im Urlaub« oder »Mein Haarschnitt sieht irgendwie immer so aus, als wäre ich gerade beim Friseur gewesen«).

Perfektionistische Menschen dieses Typs sind zuverlässig und berechenbar und machen deutlich, dass sie Unordnung nicht mögen. Zum Beispiel könnte eine klassische Perfektionistin sagen: »Ich trinke nicht gern, weil ich es nicht mag, mich außer Kontrolle zu fühlen.« Sie sind stolz auf ihren Perfektionismus. Er ist ein *ich-syntonischer* Aspekt des Selbst (den sie mögen), und kein *ich-dystonisches* Identitätsmerkmal (das ihnen missfällt).

Klassische Perfektionistinnen haben eine solide Arbeitsmoral und eine entsprechende Geduld. Und sie sind ein klein wenig selbstgefällig, was ihren Kontrollstil angeht, aber das kann man ihnen kaum verdenken. (Ich wäre mehr als selbstgefällig, wenn meine Handtasche absolut krümel- und flusenfrei wäre.)

Die Mankos von klassischen Perfektionistinnen bestehen darin, dass sie Schwierigkeiten haben, sich an große oder kleine Planänderungen anzupassen. Und sie neigen dazu, Spontaneität als stressig zu empfinden. Ein durchorganisiertes Leben erlaubt es kaum, neue und unerwartete Freuden zu entdecken. Und stereotype Formen des Umgangs mit der Familie, Freunden, der Arbeit und anderen Dingen – mit wenig Raum für eine organische Weiterentwicklung und wenig Spielraum für Fehler – können diesen Perfek-

tionistinnen jede Chance rauben, auf eine Weise zu wachsen, die nicht geplant oder zielorientiert ist.

Auf der zwischenmenschlichen Ebene kann es anderen Menschen schwerfallen, sich mit klassischen Perfektionistinnen zu verbinden, weil sie diese als unverwundbar wahrnehmen. Wir neigen dazu, äußere Zuverlässigkeit mit innerer Stärke zu assoziieren. Das ist ein Fehler. Klassische Perfektionistinnen sind in ihren dunkelsten Stunden ebenso zuverlässig wie in ihren hellsten. Nur weil sie sich immer zeigen können, heißt das nicht, dass sie unbesiegbar sind oder dass sie sich innerlich stark fühlen.

Auch die systematische Arbeitsweise von klassischen Perfektionistinnen fördert nicht unbedingt Teamgeist, Flexibilität oder Offenheit für äußere Einflüsse – Qualitäten, die uns helfen, Verbindungen aufzubauen. Das Risiko dieses zwischenmenschlichen Stils besteht darin, dass er unbeabsichtigt Beziehungen fördert, die eher oberflächlich und transaktional sind. Was wiederum dazu führen kann, dass klassische Perfektionistinnen sich ausgeschlossen, missverstanden und für alles, was sie tun, zu wenig geschätzt fühlen.

## Pariserische Perfektionistinnen

Lauren simste mir zehn Minuten vor unserem vereinbarten Sitzungstermin: »Verspäte mich zehn Minuten, sorry, heute ist ein rabenschwarzer Tag.« Schön, hochgewachsen und klatschnass (weil sie vom Regen überrascht worden war) erschien sie schließlich. Sie sah aus wie eine Barbie-Puppe, die jemand während eines Sturms einfach im Hinterhof hatte liegen lassen. Ich nahm ihr den Mantel ab, und während ich mich umdrehte, um ihn aufzuhängen, begann sie zu weinen und sich gleichzeitig dafür zu entschuldigen.

Wir redeten über eine Besprechung, die sie am Morgen gehabt hatte und die ihrem Empfinden nach katastrophal verlaufen war. Auf meine Nachfrage bestätigte sie mir, dass die Idee, die sie

unterbreitet hatte, das Hauptthema der Besprechung gewesen war und dass das Team beschlossen hatte, ihre Arbeit auf einer bevorstehenden Konferenz in den Mittelpunkt zu stellen.

Ich wartete, bis sie ausgeredet hatte, dann sagte ich: »Helfen Sie mir, Ihr Problem zu verstehen.«

Verzweifelt stieß Lauren hervor: »Ich weiß, dass sie mich nicht mag, und das frustriert mich total!«

Ich wusste, dass Lauren ihre direkte Vorgesetzte meinte, die ihre Arbeit zu schätzen schien, nie unhöflich zu ihr war und sogar ihre jüngste Gehaltserhöhung veranlasst hatte – aber die sie anscheinend nicht sonderlich mochte.

Auf einer intellektuellen Ebene verstand Lauren, dass nicht jeder Mensch jeden anderen mag und dass das nichts Persönliches ist. Trotzdem machte es ihr zu schaffen, dass ihre Vorgesetzte kein Interesse daran hatte, außerhalb ihrer transaktionalen beruflichen Beziehung Kontakt mit ihr zu haben. Das ließ Lauren keine Ruhe.

Pariserische Perfektionistinnen wollen vorbehaltlos gemocht werden – ein »Erfolg«, den andere Perfektionistinnen nicht anstreben. Doch der pariserische Typ kann selbst dann, wenn alles andere genau so läuft wie gewünscht, das Gefühl haben, dass alles vergeblich ist, wenn sie sich mit jemandem verbinden will und dabei auf Schwierigkeiten stößt.

Perfektionistinnen dieses Typs geht es unter die Haut, wenn sie von anderen – vermeintlich oder tatsächlich – nicht gemocht werden. Das verdüstert ihre Perspektive und schafft eine verhasste Erfahrung der Selbstinfantilisierung, bei der sie sich fühlen wie ein ungeliebtes Kind, das um Aufmerksamkeit und Anerkennung kämpft.

Wie ich später in diesem Buch noch näher erläutern werde, geht es beim pariserischen Typ von Perfektionismus auf einer oberflächlichen Ebene darum, von anderen gemocht zu werden. Auf einer tieferen Ebene geht es um eine Sehnsucht nach idealen Verbindungen. Der für perfektionistische Menschen typische

Drang, etwas zu erreichen und zu glänzen, zeigt sich beim pariserischen Typ im zwischenmenschlichen Bereich. Diese Perfektionistinnen wollen ideale Beziehungen mit ihren Partnern oder Partnerinnen, zu sich selbst, zu ihren Kolleginnen und Kollegen, zu allen Menschen.

Anders als klassische Perfektionistinnen verbergen pariserische Perfektionistinnen ihren Perfektionismus. Sie wollen lässig wirken. Es ist ihnen sehr wichtig, wie gut sie abschneiden und was andere von ihnen denken, doch es ist ihnen peinlich, dass ihnen das so wichtig ist. Das liegt an einer ausgeprägten inneren Unsicherheit, aus der heraus sie sich oft selbst fragen: »Für wen hältst du dich?«

Perfektionistinnen dieses Typs scheuen sich zu offenbaren, wie viel sie investiert haben, denn es beeinflusst sie emotional, wie andere sie wahrnehmen, und sie haben ein starkes Bedürfnis, anderen zu gefallen, ob sie das zugeben oder nicht. Wenn sie zum Beispiel eine Firma gründen wollen, werden sie viele Schritte in diese Richtung unternehmen, ohne irgendwem auch nur andeutungsweise zu verraten, was sie tun. Was ist, wenn sie auf die Nase fallen? Warum das Risiko eingehen, anderen von den eigenen Träumen zu erzählen, solange nicht sicher ist, ob sie wahr werden?

Aus denselben Selbstschutz-Gründen wollen pariserische Perfektionistinnen keinesfalls allzu bemüht wirken. Nach außen hin scheinen sie im Einklang mit ihren eigenen Werten und Zielen zu leben, ohne etwas darauf zu geben, was andere denken. Aber insgeheim warten sie immer und überall auf Beifall – sie wollen Lacher auf der Party, Likes für ihren Feed und Komplimente für ihre Arbeit.

Sie bekennen sich zwar zu ihren Unvollkommenheiten, aber indem sie mit ihnen kokettieren (so fühlen sie sich dabei nicht verletztlich). Dieser Typ von Perfektionismus wird »pariserisch« genannt, weil er an die Art französischer Frauen erinnert, mühelos schön zu wirken (doch hinter den Kulissen tun sie sehr viel

mehr für diese Außenwirkung, als sie zugeben würden, denn das soll niemand wissen). Pariserische Perfektionistinnen versuchen ganz bewusst die Botschaft zu vermitteln: »Ich gebe mir keine allzu große Mühe, weil ich eure Anerkennung nicht brauche und weil es mir egal ist, ob ihr mich mögt.« Der Subtext dieser Botschaft lautet: »Ihr könnt mich nicht verletzen.« Doch nichts an dieser externen Botschaft stimmt.

Pariserische Perfektionistinnen investieren viel emotionale Energie in alles, was sie tun. Und sie wollen für diese Investition eine entsprechende emotionale Rendite (d. h. Bestätigung und Verbundenheit). Wenn sie die nicht erhalten, können sie verletzt und wütend zurückbleiben.

Tatsächlich schlägt ihre Strategie meistens fehl. Sie werden oft verletzt, denn wenn sie mit ihrem Perfektionismus noch nicht umzugehen wissen, können sie oft nicht artikulieren, was sie brauchen oder wollen, während sie andere Menschen dazu zu bringen versuchen, sie vorbehaltlos zu mögen, indem sie sich lässig und pflegeleicht geben.

Interessant ist, dass ihre Abwehr von Geringschätzung oft unbewusst ist, sodass es sie völlig überraschen kann, wie sehr es sie ärgert, wenn andere Menschen sie nicht so wahrnehmen, wie sie es sich wünschen. Unter Umständen reagieren sie darauf folgendermaßen: »Warum mache ich mir immer noch Gedanken darüber? Es interessiert mich doch nicht einmal.«

Selbst (vielleicht gerade dann) wenn pariserische Perfektionistinnen es am wenigsten wollen, sind sie von einem Verlangen getrieben, sich auf eine tiefer gehende Weise mit anderen Menschen zu verbinden.

Weil zwischenmenschliche Verbundenheit für Perfektionistinnen dieses Typs von größter Bedeutung ist, sind sie wirklich herzliche Menschen, die möchten, dass jeder Mensch, dem sie begegnen, sich einbezogen und verbunden fühlt. Zum Beispiel geben sie sich auf einer Party besondere Mühe, jemanden, der alleine herumsteht, einzubinden. Anders als klassische Perfektio-

nistinnen, die oft ungewollt etwas Distanziertes und Überhebliches ausstrahlen, signalisieren pariserische Perfektionistinnen durch ihr Verhalten, dass sie eine große Vielfalt von tiefer gehenden Beziehungen in ihrem Leben begrüßen.

Sie sind kontaktfreudig, tolerant und unvoreingenommen. Und sie sind nicht aufzuhalten, wenn sie lernen zu artikulieren, wie viel ihnen an anderen liegt, und Grenzen zu setzen, wenn sie sich den Menschen, Orten und Dingen zuwenden, die ihrem Wunsch nach Verbundenheit entgegenkommen.

### Prokrastinierende Perfektionistinnen

Layla war smart, freundlich, begabt, getrieben und selbstbewusst. Sie suchte mich auf, weil sie sich nicht dazu durchringen konnte, einen verhassten Job aufzugeben.

Sie plante ihren Abschied von dieser Arbeit umfassend. Sie sparte Geld. Sie las jedes Buch über berufliche Veränderungen, das sie fand. Sie entdeckte viele andere Berufswege, von denen sie sich vorstellen konnte, sie einzuschlagen. Aus ihr unklaren Gründen nahm sie auch regelmäßig an Networking-Veranstaltungen teil, die ihr nichts brachten.

Ich konnte mir bildlich vorstellen, wie sie lächelnd und wartend in einer schrecklichen Sportbar im Stadtzentrum stand, umgeben von zu vielen Fernsehbildschirmen und mit einem Namensaufkleber auf der Brust, auf dem, mit blauem Filzstift geschrieben, »Layla« stand. Vor sich ein Styropor-Tablett mit warmen Cheddar-Würfeln und eine aufgerissene, halbvolle Tüte Ritz-Cracker. Was für eine Verschwendung der Energie dieser brillanten Frau.

Das Schlimmste daran war, dass sie wusste, dass sie ihre Zeit vergeudete. Ihr war vollauf bewusst, dass sie alles Nötige getan hatte, außer ein Datum für ihren Weggang zu bestimmen. Das konnte sie nicht, weil sie noch nicht den perfekten Start ihrer neuen beruflichen Laufbahn organisieren konnte. Erst musste sie