

Handout

Juni 2020

Paula Peter, Ulrike Gillert,
Viktoria Mellman, Julia Langer

Der Perfektionist

*„Die Welt ist ein
unvollkommener Ort. Ich
arbeite auf
Vollkommenheit hin.“*

sorgfältig, vernünftig, pflichtbewusst, aufrichtig, prinzipientreu, perfektionistisch, streng, neigt zum Kritisieren

Eigenschaften

Einiger Typen wollen stets alles richtig machen. Faulheit und Nichtstun sind ihnen ein Dorn im Auge, denn sie sind gerne beschäftigt, machen konkrete Pläne und ziehen durch was sie sich vornehmen. Dabei schrecken sie auch vor viel oder harter Arbeit nicht zurück, lassen sich nur selten ablenken und wundern sich über Menschen, die vieles nicht auf die Reihe kriegen, weil sie zu faul oder unfokussiert sind. Für diese Trägheit Verständnis zu zeigen, kann ihnen mitunter schwerfallen, weswegen sie in solchen Fällen öfters kritisch gegenüber anderen sind, aber auch ermutigend, dass diese das was sie machen



auch ordentlich machen und durchziehen. Generell erwarten sie von anderen eine vergleichbare Verlässlichkeit, wie sie sie selbst bieten.

Wichtig für die Eins ist nicht nur, dass etwas so gemacht wird wie es geplant war, sondern auch, dass es möglichst einwandfrei und fehlerlos ist. Deswegen legen sie großen Wert darauf Dinge ordentlich zu machen, sich an die Regeln zu halten, und sich nicht von Ablenkungen aus der Bahn werfen zu lassen. Die höchsten Ansprüche stellen

sie aber nicht gegenüber ihren Mitmenschen, sondern an sich selbst. Mitunter können diese hohen Maßstäbe sie zu Exzellenz und großartigen Leistungen antreiben, aber auch dafür sorgen, dass sie ihr übergroßes Ideal nie erreichen können. Denn kein Mensch ist perfekt, kein Mensch war jemals perfekt und kein Mensch wird es jemals sein.

Manchen Menschen vom Typ 1 fällt es schwer, sich einzugestehen, dass sie nicht recht haben oder ihre eigenen Pläne anzupassen, wenn eine Veränderung notwendig oder sinnvoll ist. Auch sind sie hin und wieder zu kritisch gegenüber Unvollkommenheit und Unordnung, denn bei ihnen hat alles seine Ordnung und liegt am richtigen Platz. Das kann dann bei einer sehr starken Ausprägung in dieser Richtung auch zu übermäßiger Pedanterie führen.

*Ich nerve oft durch extrem
hohe Standards und
Detailversessenheit.“*

Die Welt eines Perfektionisten

Selbstideal

„Ich habe recht.“

Selbstaussage:

„Ich bin korrekt und bemühe mich, Dinge zu vervollkommen. Ich nerve oft durch extrem hohe Standards und Detailversessenheit.“

Aufmerksamkeit:

Auf Fehler und was verbessert werden kann

Eigenschaften:

sorgfältig, vernünftig, pflichtbewusst, aufrichtig, prinzipientreu, perfektionistisch, streng, neigt zum Kritisieren

Begabungen:

Idealismus, Zuverlässigkeit, Verantwortungsbereitschaft

Vermeidung:

Fehlverhalten & Fehler

Zweier Flügel

Wenn die Eins die positiven Aspekte der Zwei integriert, dann ist sie extrovertierter, warmherziger, hilfsbereiter und mitfühlender

Wenn sie die negativen Aspekte integriert ist sie kritischer und kontrolliert mehr.

Eins mit einem zweier Flügel lösen Probleme effektiver, reden viel und wollen viel in einen Tag hineinpacken. Sie setzen sich vor allem für die Kirche, Bildung, die Öffentlichkeit und die Familie ein.

Neuner Flügel

Eins mit einem neuner Flügel sind introvertierter, distanzierter, entspannter, idealistischer, objektiver und umsichtiger.

Sie denken zuerst nach, bevor sie sprechen. Der 9er-Flügel verschlimmert das Hinausschieben von Dingen. Dieser Prägung kann besser mit Enttäuschungen durch Andere umgehen.

Empfehlung: Youtube Kanal – Kristin Kaul

Relaxpunkt – die Sieben

Die entspannte Eins nimmt die positiven Eigenschaften der Sieben (Enthusiast) an. Sie ist dann nicht mehr so hart zu sich selbst und kann sich besser annehmen, ist spontaner, lustiger, offen für Neues und kann die vielen Nuancen zwischen schwarz und weiß wahrnehmen.

Sie achtet dann nicht mehr so sehr darauf, was in dieser Welt falsch ist, sondern, was gut und richtig ist. Eine Eins kann ein komplett anderer Mensch sein, wenn sie mal eine Woche ausspannt und Sonne tankt.

Wenn das Denken der Eins freier wird, entsteht Raum für ihre innere Empfindsamkeit, mit der sie sehr präsent und einfühlsam in der Welt sein kann. Helfen kann ihr dabei ihr Körper, der ihr wie eine Art Seismograph den Zugang zu ihrer Gefühlswelt erleichtert. So kann die Eins auch mit ihrer Wut in Kontakt kommen und den inneren Groll als lebendige Wut und Lebenskraft erfahren. Dann kann sie innerlich befreit, klar und kraftvoll ihren Mitmenschen das anbieten, was sie erfährt und wahrnimmt.

Stresspunkt – die Vier

Die Wahrnehmung der Sensibilität ist sehr unerträglich für die Eins. Ihr gehen die Kontrolle und die Orientierung verloren. Sie begegnet dem emotionalen Pol. Eine Chance, um den eigenen Gefühlen näher zu kommen. Doch gerne wird diese Energie dazu genutzt den eigenen Schmerz zu verdrängen.

Erkenntnis: wie existenziell das Leben ist und wie wenig man es in der Hand hat.

Neid ist ein sehr großes Thema. Sie empfindet überwiegend das Gefühl des Mangels.

Neid

Ich kann mich glücklich unglücklich machen.

Eigenes Opfer und kann sich selbst für das Unglück verantwortlich machen.

Wieso ich? Erzeugt ein Gefühl von Trägheit und Unglück.

Der Vergleich mit anderen Menschen.

Melancholie

Werde ich genug geliebt? Wer liebt mich? Wen kann ich lieben?

Bekannte Persönlichkeiten:

Abraham Lincoln, Margret Thatcher, Nelson Mandela, Clint Eastwood, Die Queen von England

Der Reifungsprozess

Die Eins erlangt innere Ruhe, wenn sie ihr zwanghaftes Bedürfnis nach Perfektion aufgibt und anfängt, ihre Gefühle auszudrücken, vor allem ihre Wut. „**Der Mensch muss nicht vollkommen sein, um gut zu sein.**“ Ist der Satz, den sich der Perfektionist so oft wiederholen kann, bis er ihn verinnerlicht hat.

Auf dem Weg zur inneren Heilung muss sich die Eins mit ihrer kritischen inneren Stimme anfreunden. Er kann ihr sagen: „Danke für deine Hilfe, als ich klein war, jetzt brauche ich dich nicht mehr. Ich brauche jetzt nicht mehr perfekt zu sein. **Es gibt mehr als eine richtige Art, etwas zu tun.** Brene Brown schreibt das so: „Sie sind unvollkommen und dazu gemacht, zu kämpfen, aber Sie sind es wert, geliebt zu werden und dazu zu gehören.“

10 Schritte für den Reifungsprozess der Eins:

1. Schreibe auf, was deine innere, kritische Stimme normalerweise zu dir sagt und lies es dir laut vor, um mehr Mitgefühl für dich zu entwickeln.
2. Wenn die kritische innere Stimme anfängt, sage freundlich: Danke, ich gehe jetzt den Weg der Selbstannahme.
3. Widerstehe der Versuchung, anderen Menschen zu sagen, was sie zu tun haben. Überarbeite nicht Dinge von anderen, auch wenn es vielleicht nicht deinen Ansprüchen genügt. Entdecke lieber, was die Menschen in deiner Umgebung gut gemacht haben und sage ihnen, wie dankbar du dafür bist.
4. Wenn du dich in eine Sache stürzen willst, um eine Ungerechtigkeit auszugleichen, dann frage dich vorher, ob deine Leidenschaft in dieser Sache nicht deine fehlgeleitete Wut über etwas anderes ist.
5. Lass dir von deinen Siebener- und Neuner-Freunden zeigen, wie man entspannt und Spaß hat. Die Arbeit läuft nicht davon.
6. Wenn du etwas aufschiebst, überlege, warum du das machst. Könnte es sein, dass du Angst hast, dass du es nicht perfekt machen kannst?
7. Such dir ein Hobby, das dir Spaß macht, bei dem du aber nicht besonders gut bist und du es nur machst, weil es dir Spaß macht.
8. Vergib dir selbst Fehler und vergib sie auch anderen. Jeder macht Fehler.
9. Bremse dich, wenn du merkst, dass du dich mit anderen vergleichst, z.B. wer von euch beiden die bessere Arbeit leistet, fleißiger ist oder deine Version von Erfolg eher erfüllt.
10. Mache dir bewusst, wie du auf Kritik von anderen reagierst. Versuche nicht defensiv zu reagieren oder dich zu rechtfertigen, sondern finde einen neuen Weg für dich, z.B. zu sagen: „Da hast du Recht.“ und zu lächeln.