

5 Tipps, mit denen Sie Ihren Perfektionismus positiv verändern

Wenn Sie als Leitung zu den Menschen gehören, die alles perfekt machen wollen, dann wissen Sie auch, dass Ihr Perfektionismus Sie unter enormen Leistungsdruck setzt. Mit den folgenden 5 Tipps können Sie jedoch **lernen**, Ihren Leistungsdruck zu senken und **Ihren Perfektionismus** auf das rechte Maß **zu reduzieren**.

1. Tipp: Perfektionismus kritisch betrachten

Machen Sie sich **bewusst, dass Ihr übertriebener Perfektionismus Sie einschränken** und hemmen kann:

- **Perfektionismus** kann **einsam machen**. Haben Sie enorme Ansprüche an Ihre Arbeitsleistung, werden Sie wahrscheinlich Ihre Erwartungen auf andere übertragen. Das schreckt ab.
- Als Perfektionistin haben Sie vermutlich **Angst, Fehler zu machen**. Diese Angst **kann** Sie lähmen und Ihre Kreativität und Ihre **Arbeitsqualität hemmen**.
- Selbst wenn Sie Ihre gesamte Kraft dafür aufwenden, **alles perfekt durchzuführen**, werden Sie dieses Ziel nicht erreichen. Das **kann zu Überforderung führen**.

2. Tipp: Fehler positiv bewerten

Bauen Sie langsam Ihre Angst vor Fehlern und Kritik, die hinter Ihrem Perfektionismus steht, ab. Fehler machen alle Menschen und aus jedem Ihrer Fehler können Sie lernen. Deshalb sollten Sie **Fehler als wichtige Informationsquelle betrachten und nutzen**. Wenn Sie z. B. Ihren Träger erneut nicht rechtzeitig über Ihr Sommerfest informiert haben, sollten Sie Ihr Mitteilungssystem überdenken.

Haben Sie einen schweren Fehler gemacht, sollten Sie nicht in Vorwürfen versinken und Ihre bisherigen Leistungen abwerten. Bewahren Sie Ihr Selbstvertrauen. Zu diesem Zweck sollten Sie sich eine goldene Liste erstellen. Hierbei **führen Sie** alle großen **Erfolge auf, die Sie bisher erzielt haben**, z. B. „1995 erfolgreicher Abschluss der Erzieherausbildung“. Sie werden erstaunt sein, wie viel Sie bisher in Ihrem Leben erreicht haben.

Ein **positiveres Verhältnis zu Ihren Fehlern entwickeln** Sie, indem Sie diesen **mit** einer Prise **Gelassenheit** begegnen. Beispielsweise sollten Sie sich mit guten Freunden über Ihre und deren Missgeschicke austauschen. Hilfreich ist auch, wenn Sie hin und wieder bewusst kleine Fehler machen, z. B. beim Spiel in Ihrer Freizeit verlieren. Es ist gar nicht so schlimm, wenn Ihnen Fehler unterlaufen.

3. Tipp: Vertrauen aufbauen

Haben Sie **Vertrauen in Ihre Fähigkeiten**. Denn Ihre Einstellung und Ihre Erwartungen bestimmen Ihr Verhalten und damit auch Ihre Arbeitsergebnisse. Man nennt das auch das Prinzip der sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Dieses Prinzip sollten Sie für sich nutzen. Richten Sie Ihre Konzentration auf das, was Sie gut und richtig tun. **In schwierigen Situationen** können Sie Ihren Optimismus unterstützen, indem Sie **zu sich selbst reden** und sich dadurch motivieren, z. B.: „*Ich werde Erfolg haben!*“

Gehen Sie Risiken ein. Gerade weil Sie als Leitung mit vielen Menschen zusammenarbeiten, können Sie nicht jede Situation genau planen. Statt alles perfekt zu organisieren und auszuarbeiten, sind **Ihre Kreativität und Ihr Improvisationstalent** im Kindergartenalltag **oft viel wichtiger**.

4. Tipp: Teamarbeit verändern

Wenn Sie Ihren Perfektionismus abbauen möchten, sollten Sie die **Arbeitsstrukturen** in Ihrem Team beziehungsweise **in Ihrer Einrichtung** überprüfen und gegebenenfalls **verändern**.

Lernen Sie, nicht alles selbst zu erledigen, sondern **Aufgaben stärker zu delegieren**. Am besten ist es, wenn jede Kollegin in einem Bereich die Expertenrolle einnimmt. So könnte eine Mitarbeiterin für den Bereich

Sicherheit, die andere für den Bereich Kreativität, die dritte für den Bereich Einkauf verantwortlich sein. Dabei sollten Sie Ihre Mitarbeiterinnen nicht ständig kontrollieren und ihre Arbeitsergebnisse überarbeiten.

Die Voraussetzung für eine positive Veränderung der Arbeitsstruktur ist zum einen, dass Sie jeder **Mitarbeiterin** einen **größeren Entscheidungsspielraum einräumen**. Dazu gehört, dass Sie akzeptieren, dass Ihre Kolleginnen die Aufgaben anders lösen als Sie.

Zum anderen sollte in Ihrer Einrichtung eine vertrauensvolle Atmosphäre herrschen, in der **jeder das Gefühl hat, Fehler machen zu dürfen**.

5. Tipp: Verschiedene Standards festsetzen

Bisher haben Sie nach dem Schwarz-Weiß-Prinzip gearbeitet: „Entweder ganz oder gar nicht!“ Ihre Arbeit sollten Sie in Zukunft stärker durch Grautöne bestimmen lassen.

Teilen Sie zu diesem Zweck Ihre Tätigkeiten in 3 Kategorien **ein**:

- **Kategorie schwarz: Tätigkeiten, die** einen hohen Standard erfordern und **perfekt durchgeführt werden müssen**. Z. B. muss die Kassenabrechnung auf den Cent genau stimmen oder die Aufsicht über die Kinder muss den rechtlichen Vorgaben entsprechen.
- **Kategorie grau: Tätigkeiten, die** (nur) **angemessen erfüllt werden müssen**, beispielsweise das Aufräumen des Gruppenraumes. Ziel dieser Tätigkeit ist kein 100 %-, sondern ein maximal 80 %-Ergebnis.
- **Kategorie weiß: Tätigkeiten, die** Sie Ihren Mitarbeiterinnen übertragen und deren Erfüllung Sie **nur sporadisch kontrollieren** müssen.

Durch den Abbau Ihres Perfektionismus werden Sie Zeit und Kraft gewinnen, die Sie an anderer Stelle sinnvoll einsetzen können.