

# Kreative Fehler machen

## Wie Sie Perfektionismus und Zweifel in Schach halten

Auf den ersten Blick ist Perfektionismus ein hoher eigener Anspruch, Ehrgeiz, Qualitätsbewusstsein und die Bereitschaft, das Beste zu geben. Aber gleichzeitig stehen dahinter oft Angst vor Blamagen und Misserfolgen als auch Zweifel an sich selbst. Doch wie schalten Sie diese beiden Kreativitätsbremsen aus?

**H**erausforderungen motiviert anzunehmen, hohe Leistung zu erbringen, Erfolge zu erzielen und sich dadurch weiter zu entwickeln. Das sind die positiven Seiten des Perfektionismus. Eigenschaften, die dabei helfen, Projekte kreativ anzugehen. Tiefer betrachtet hat der Perfektionismus aber auch seine Schattenseiten: ein übersteigertes Perfektionsstreben, auch Ausdruck eines geringen Selbstwertgefühls und einer Angst vor Ablehnung der eigenen Person. Dies führt zur latenten Verunsicherung, ob man wirklich gut ist, ob man wirklich in seinem Wert

anerkannt wird und ob man wirklich geschätzt wird – auch wenn man mal nicht so erfolgreich und leistungsorientiert strebsam wäre.

### Anerkennung für Leistung

Schon früh erfahren viele Menschen, dass anerkennende Worte und sogar auch liebevolle Zuwendung oft im Tausch gegen Leistung erworben werden können. Manche erleben, dass sie leisten können, was sie wollen, dass jedoch die direkten Bezugspersonen entweder diese Leistungen bewusst ignorieren, gar kein Interesse zeigen oder immer noch nicht zufrieden sind. Wer die

se Erfahrungen im Elternhaus oder in den frühen Stufen seiner Sozialisation mit Erziehungspersonen gemacht hat, gerät häufig in einen vorausseilenden Gehorsam, strebsam zu sein und folgt (unbewusst) inneren Antreibern wie: „lieber mehr als weniger“, „gut ist nicht gut genug“, „ich werde nur akzeptiert, wenn ich mich enorm anstreng“, „jeden Tag kann etwas schief gehen, hat man seinen guten Ruf zu verlieren, also: doppelte Anstrengung und volle Kraft voraus!“

Der vom Perfektionismus Getriebene fühlt sich bestätigt und treibt sich weiter an. Aus Ehrgeiz entsteht eine permanente Unzufriedenheit mit dem Status Quo. Weitere Ausprägungen sind Unterbewertung des bereits Geleisteten, Selbstablehnung, Abhängigkeit von Anerkennung durch andere. Nicht selten treiben sich Perfektionisten irgendwann in die Sackgasse des Burn-out – oder mindestens in einen übertriebenen Kontrollzwang. Dieser Kontrollzwang kann dazu führen, dass man sich in unwesentlichen Details verfängt und in immer wiederkehrenden Kontrollschleifen feststeckt. Den Perfektionisten quälen dann bald Selbstzweifel, die dem gesamten Handeln massiv entgegenstehen und oft sogar zur Selbstabwertung führen. Man zweifelt an sich selbst, an der persönlichen Kraft und

Ausstrahlung, an den eigenen Fähigkeiten. Ein solcher Zustand raubt viel Energie und löst innere Konflikte aus. So verzweifelt man an der scheinbar offensichtlichen Sinnlosigkeit des eigenen Daseins und glaubt nicht mehr an seine eigenen schöpferischen Möglichkeiten. Die Gefahr: Man verfällt in nahezu resignativ-depressive Zustände, die die Entschlusskraft lähmen und die eigenen Unternehmungen vergeblich erscheinen lassen.

### Fehler liefern Erkenntnisse

Der eigene innere Zensor und Kritiker hat die Oberhand. Dann macht es auch keinen Unterschied mehr, ob man Ideen hat und sie nicht umsetzt oder ob man gar keine Ideen hat.

Daher müssen Perfektionisten eines lernen: Fehler zu machen ist erlaubt!

Fehler liefern wertvolle Erkenntnisse und stellen bei genauer Analyse Lernchancen und Erfahrungswerte zur Verfügung, auf die im weiteren Entwicklungsprozess zurückgegriffen werden kann. Seien Sie also kreativ und machen Sie Fehler. hei ■

Autorinnen

Annette Blumenschein und Ingrid Ute Ehlers

### Hilfreiche Tipps

- Vergewärtigen Sie sich, dass niemand auf allen Gebieten hervorragende Leistungen erbringen kann. Selbst als Genies geltende Persönlichkeiten wie Albert Einstein, Pablo Picasso oder Marie Curie entfalteten ihre Kreativität nicht in allen Wissensbereichen, sondern konzentrierten sich auf ihr Spezialgebiet. Bei allem Wissensdrang und Engagement – sobald Allmachtsphantasien Sie im Handeln blockieren, besinnen Sie sich darauf, was Sie wirklich gut können.
- Selbstzweifel untergraben die innere Klarheit. Gehen Sie diesen Sabotage-Gedanken auf den Grund und erinnern Sie sich an Ihre Erfolge. Lenken Sie Ihre Wahrnehmung, ganz nach den Erkenntnissen der positiven

Psychologie, auf diejenigen Dinge, die Ihnen gut gelingen. Werden Sie sich bewusst, welche Lektion Ihnen das Leben gegenwärtig erteilen will. Möglicherweise geht es um das Lernen von Geduld, von Vertrauen, von Beharrlichkeit? Worin kann nun ein Beitrag zur eigenen Weiterentwicklung bestehen? Was darf gelernt werden durch einen mutigen nächsten Schritt und die Auflösung der (Selbst-)zweifel?

- Je neuartiger Ihre Vorhaben sind, umso weniger können Sie alles kontrollieren bzw. Erfolge garantieren. Denn sonst wäre Ihr Vorhaben ja nicht neuartig, sondern es läge eine breite Erfahrungsbasis vor.

- Überprüfen Sie Ihre Ziele realistisch auf Umsetzbarkeit und Erreichbarkeit. Überdenken Sie Ihren Zeitplan und untergliedern Sie die Ziele in kleinere Einheiten.
- Loben Sie sich selbst und gönnen Sie sich, nachdem Sie einen Zielschritt erreicht haben, eine Belohnung, bevor Sie an die Realisierung des nächsten Schrittes gehen. Freuen Sie sich über Etappensiege!
- Nach einem gescheiterten Ansatz aufstehen und es sofort erneut versuchen – dieses Vorgehen kann man von Kleinkindern lernen. Denn wenn diese nicht exzellent mit Misserfolgen umgingen, hätte nie ein Mensch laufen gelernt.

„Kreativitätsvampire“ wie Perfektionismus und Zweifel hindern uns daran, kreativ tätig zu sein und unsere Ideen umzusetzen.

### Info

Informationen zu weiteren „Kreativitätsvampiren“ wie „Zufriedenheit“, „Expertentum“ oder „Konkurrenzdenken“ und hilfreichen Präventivmaßnahmen finden Sie auf unserer Special-Seite zum Thema Kreativität auf [www.ke-next.de/specials/kreativitaet.html](http://www.ke-next.de/specials/kreativitaet.html)