



KREATIVITÄT

Der Februar-Kreativtip

DEN KREATIVITÄTSVAMPIR PERFEKTIONISMUS IN SCHACH HALTEN

Anette Blumenschein, Ingrid Ute Ehlers / hech / am 02. Februar 2016 um 07:00 Uhr

Kreativitätsvampire sind die Störfaktoren und Ideenkiller, die „kreative Energie“ absaugen. In dieser Ausgabe lernen Sie den Kreativitätsvampir „Perfektionismus“ kennen.



Alles andere als niedlich: ein Kreativitätsvampir. Bild: wenchawang / Fotolia.com

„Kreativitätsvampir“ ist der Sammelbegriff für kreativitätshemmende Faktoren, die so manches schwungvolle Vorhaben zum Scheitern bringen. Dabei sind Kreativitätsvampire im Sinne von Ideenkillern allerdings nicht gleichzusetzen mit Personen, die sich negativ auf Kreativität auswirken, sondern es handelt sich um einflussnehmende Größen, die sich im eigenen Verhalten manifestieren.

PROFIL DES KREATIVITÄTSVAMPIRS PERFEKTIONISMUS

Auf den ersten Blick beinhaltet Perfektionismus ein hohes eigenes Anspruchsniveau, Ehrgeiz und Qualitätsbewusstsein, klare Zielvorstellungen und die Bereitschaft, das Beste zu geben. Diese Grundeinstellungen tragen dazu bei, Herausforderungen motiviert anzunehmen, hohe Leistung zu erbringen, Erfolge zu erzielen und sich dadurch weiter zu entwickeln.

Tiefer betrachtet stehen dahinter allerdings auch oft Unsicherheit und die Angst vor Blamagen und Misserfolgen. Zuweilen ist 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.

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 diese Erfahrungen im Elternhaus bzw. in den frühen Stufen seiner Sozialisation mit Erziehungspersonen gemacht hat, gerät häufig in einen vorauseilenden 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 anstrenge“, „jeden Tag kann etwas schief gehen, hat man seinen guten Ruf zu verlieren, also: doppelte Anstrengung und volle Kraft voraus!“*

Meist nährt sich dieses Verhaltensmusterträgerisch genau dadurch, dass sich in der Tat (Leistungs-)anerkennung, Lob, Karrierefortschritte einstellen. Der vom Perfektionismus Getriebene fühlt sich bestätigt und treibt sich weiter an. *„Wer rastet, der rostet“, „wer aufhört, treibt zurück!“* und so kann zuweilen aus Ehrgeiz eine permanente Unzufriedenheit mit dem Status Quo entstehen. Weitere Ausprägungen sind Unterbewertung des bereits Geleisteten, Selbstablehnung, Abhängigkeit von Anerkennung durch andere. Nicht selten treiben sich Perfektionisten irgendwann in die Sackgasse des Burnout - oder mindestens in einen übertriebenen Kontrollzwang. Dieser Kontrollzwang kann dazu führen, dass man sich in unwesentlichen Details verfängt und in immer wiederkehrenden Kontrollschleifen feststeckt.

Darüber hinaus entpuppen sich Perfektionismus und „Genie-Legenden“ oft als Hemmschuhe, um überhaupt mit einer Aufgabe anzufangen. Es besteht die Befürchtung, den hohen Ansprüchen überhaupt nicht mehr gerecht zu werden. Dabei werden diese Ansprüche keineswegs immer nur von anderen Personen gestellt, sehr wirkungsvoll sind gerade bei Erwachsenen die eigenen inneren Zensoren und Kritiker. Das Ergebnis ist dann mindestens genauso unbefriedigend, da es im Grunde keinen Unterschied macht, ob man Ideen hat und sie nicht umsetzt oder ob man gar keine Ideen hat. Fehler liefern wertvolle Erkenntnisse und stellen bei genauer Analyse Lernchancen und Erfahrungswerte zur Verfügung, auf die im weiteren Entwicklungsprozess zurückgegriffen werden kann.

PRÄVENTIVMASSNAHMEN

Vergegenwärtigen Sie sich, dass niemand auf allen Gebieten hervorragende Leistungen erbringen kann. Selbst als Genies geltende Persönlichkeiten wie Albert Einstein, Pablo Picasso, Marie Curie, um nur einige zu nennen, 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.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie Ihr ganzes Leben Zeit haben werden, immer wieder Neues hervor zu bringen, Neues zu lernen, an Ihren Aufgaben zu wachsen.

Wer seine Stärken stärkt, braucht sich um die Schwächen (fast) nicht mehr zu kümmern. Denn jeder hat andere Stärken, die es auszubauen gilt. Diese auf dem Ansatz der positiven Psychologie basierende Haltung hilft dabei, die eigenen Ressourcen zu schonen. Versuchen Sie, diese Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu kultivieren. Jeder Mensch hat ein Anerkennungsbedürfnis und möchte gerne wahrgenommen, gewürdigt werden und dazu gehören. An sich zu arbeiten, Kritik und Neues anzunehmen fällt meist bedeutend leichter, wenn Sie sich vergegenwärtigen, was schon vorhanden ist und was alles geklappt hat – auch wenn einmal etwas schief gegangen ist.

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

Akzeptieren Sie, dass man in Zeiten der postmateriellen Gesellschaft mit ihren permanenten Wechsellagen und nicht voraussagbaren Ereignissen nicht alles wissen und lenken kann.

Klären Sie für sich selbst die Bereiche, in denen Perfektionismus seine Berechtigung hat und auch die Bereiche, in denen er kontraproduktiv wird. Gerade zu Beginn eines Innovationsprozesses bzw. Projektes ist nicht endloses Vorbebereiten und gründlichstes Reflektieren gefragt, sondern eher pragmatisches Loslegen. Damit macht man umso schneller Erfahrungen und gerät in eine Lernkurve.

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!

Suchen Sie sich Synergiepartner, die genau jene Fähigkeiten und Fertigkeiten besitzen, welche die Ihrigen sinnvoll und effektiv ergänzen. Holen Sie diese in Ihr Team, auch und gerade in kreativen Problemlösungsprozessen.

Vermitteln Sie anderen, speziell auch bei der Ideenfindung, dass nicht absolut perfekte Ergebnisse, sondern eher grundsätzlich neue Ansätze gefragt sind.

Etablieren Sie eine Organisationskultur, die offen umgeht mit Fehlern und mit Scheitern. Hierzu lassen sich z. B. Rituale einrichten, wie „die Prämierung des größten Fehlers“. Somit wird offen damit umgegangen, dass nicht immer alles gelingen kann.

Wer den Mut aufbringt, Anderen davon zu berichten, was schief gelaufen ist, macht sich zum glaubhaften Vorbild für einen selbstverständlichen Umgang mit dem Nichtgelingen von Plänen und Aktionen. Verdeutlichen Sie: Fehler sollte man möglichst früh machen, um aus ihnen zu lernen. Und genau dies nimmt den Druck und verringert die Gefahr, dass vor lauter Fixierung auf das permanente Gelingen dann unter Stress Fehler passieren. Fehler und Misserfolge gehören ebenso zum Leben wie Erfolge, es kann nicht immer alles glatt gehen und gleich beim ersten Versuch gelingen.

Nach einem gescheiterten Ansatz aufstehen und es sofort erneut versuchen – dieses Vorgehen kann man von Kleinkindern lernen. Denn wenn diese nicht exzellent mit Misserfolgen umgehen, hätte nie ein Mensch laufen gelernt.

ÜBER DIE AUTORINNEN



Annette Blumenschein ist als Management-Beraterin und Trainerin für Kreativ-Kompetenz, Innovation und Führung deutschlandweit tätig. Als Moderatorin ist sie auch aktiv tätig für das Netzwerk „Querdenker International“.



Ingrid Ute Ehlers ist Management-Beraterin mit internationaler Projekterfahrung. Als Trainerin und Moderatorin ist sie tätig in der Vermittlung von Kreativ-Kompetenz, im Projektmanagement und in Veränderungsprozessen.