

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



LEBEN

„Der Perfektionist trägt eine Maske der Makellosigkeit“

Perfektionismus ist das Einfallstor zum Unglücklichsein, meint der Psychiater und Psychotherapeut Raphael Bonelli und beschreibt, welche unbewussten Glaubenssätze einen perfektionistischen Menschen leiten

VON SUSIE REINHARDT

 01. JAN 2015

Herr Dr. Bonelli, in Ihrem aktuellen Buch Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird beschreiben Sie eindrucksvoll die Gefahren des Perfektionismus. Ist denn Perfekt-sein-Wollen immer schädlich?

Durchaus nicht. Das gesunde Perfektionsstreben spielt eine wesentliche Rolle in unserem täglichen Leben: Wir wünschen uns beispielsweise ganz selbstverständlich, dass der Automechaniker unseren Wagen perfekt herrichtet. Nicht nur zu 80 Prozent, sondern er soll ihn hundertprozentig reparieren. Sich hohe Ziele zu setzen ist also nicht prinzipiell verkehrt. Wir alle richten unser Leben nach Vorgaben oder Idealen aus, diese kann man Soll-Werte nennen. Der Ist-Wert stellt in diesem Bild unsere Realität dar. Zwischen Ist- und Soll-Wert besteht

daher immer ein gewisser Abstand, der Spannung erzeugt. Ein gesunder Mensch erträgt diese Diskrepanz mit Leichtigkeit. Er weiß, dass er nicht vollkommen ist. Bei ihm hat das Soll die sinnvolle Funktion, ein Wachstum des Ist-Zustandes zu bewirken. Beim Perfektionisten besteht genau hier das Problem: Er wird durch die Diskrepanz innerlich zerrissen, das Soll ist für ihn ein Muss, ein unerträglicher Vorwurf. Das Problem des Perfektionisten ist also nicht ein zu hohes Soll, sondern ein Nicht-Aushalten der Ist-Soll-Spannung.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die

emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 BERUF

Übungsplatz: Die Zeit begrenzen

Wie kann man Prokrastination überwinden? In unserer Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir die Methode der Arbeitszeitbegrenzung vor.

3 LEBEN

Selbstwert wagen

Echoismus ist ein belastender Persönlichkeitszug. Diese Menschen scheuen jede Anerkennung. Wie wir lernen, uns selbst wichtig zu nehmen.