



# LERNENDE ORGANISATION

Zeitschrift für Relationales  
Management und Organisation

**Nº 136**

Verlag Relationales Management

Euro 28,99 / sFr 30,02  
www.irbw.net

# ...und wo bleibe **ICH?**

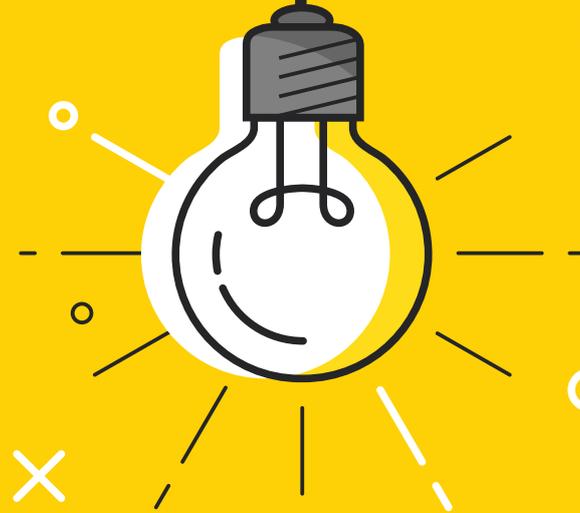


• Perfektionismus bei Frauen:  
Die unsichtbare Last  
von E. Jacobs

• Alle denken an sich.  
Aber: Denke ich an mich?  
von S. Radatz

• Verflucht, alle zerren  
an mir!  
von N. Doll

# THEORIE UND PRAXIS



## Eileen Jacobs

verbindet Herz und Verstand. Als Business-Trainerin und Coach begleitet sie seit über zehn Jahren Menschen und Organisationen dabei, alte Konditionierungen zu sprengen und in neuer Leichtigkeit Ziele zu erreichen. Sie unterstützt Menschen dabei, nachhaltig neue Wege zu gehen und den Mut aufzubringen, authentische Gefühle zu leben und den Perfektionismus loszulassen.

<https://www.jacobs-coaching.de>



Foto: Ruthe Zuntz

# PERFEKTIONISMUS BEI FRAUEN: DIE UNSICHTBARE LAST

von Eileen Jacobs

Perfektionismus ist ein stilles Phänomen, das viele Frauen belastet. Auf den ersten Blick mag es wie eine Stärke erscheinen — der unermüdliche Drang nach Exzellenz, die Hingabe zur Perfektion in allem, was man tut. Doch hinter dieser Fassade verbirgt sich oft ein erdrückendes Gewicht, das Frauen auf ihren Schultern tragen.

Man muss zwischen funktionalem und dysfunktionalem Perfektionismus unterscheiden. Funktionaler, gesunder Perfektionismus fördert Erfolg, da wir Fehler und Niederlagen anerkennen und daraus lernen. Ungesunder, dysfunktionaler Perfektionismus hingegen verhindert dies.

Dysfunktionaler Perfektionismus begleitet Frauen unsichtbar durch den Alltag und ist nie zufrieden. Trotz zahlreicher Erfolge oder gemeisterter Herausforderungen, flüstert die innere Kritikerin pausenlos: „Du hättest mehr geben können. Du bist nicht gut genug.“ Der ständige Druck, unerreichbare eigene Standards zu erfüllen, kann zur Qual werden.

Doch Perfektionismus ist mehr als nur eine belastende Angewohnheit. Er ist ein Zusammenspiel aus Ängsten, Unsicherheiten und dem Zwang, die

Kontrolle zu behalten. Für viele Frauen ist er ein stiller Verbündeter, der ihnen hilft, in einer Welt zu bestehen, in der die Ansprüche hoch sind.

## 1. URSACHEN UND MERKMALE DES PERFEKTIONISMUS

Perfektionismus bei Frauen hat viele Facetten und kann auf verschiedene Ursachen zurückgeführt werden: Erziehung, ein zu hoher perfektionistischer Anspruch an Kinder durch Eltern und gesellschaftliche Erwartungen spielen eine große Rolle. Frauen sehen sich oft mit unrealistischen Standards konfrontiert, die durch Medien, soziale Netzwerke und kulturelle Normen verstärkt werden. Sie sollen nicht nur beruflich erfolgreich sein, sondern auch perfekte Mütter, Partnerinnen, Freundinnen oder Töchter.

Ein weiterer Faktor ist die individuelle Veranlagung zum Neurotizismus. Personen mit höherer Neigung zum Neurotizismus tendieren eher zum Perfektionismus. Dieses Persönlichkeitsmerkmal ist mit emotionaler Instabilität, Ängstlichkeit und erhöhter Stresssensibilität verbunden. Frauen mit

*Dysfunktionaler Perfektionismus begleitet Frauen unsichtbar durch den Alltag und ist nie zufrieden.*

*Perfektionismus ist ein Zusammenspiel aus Ängsten, Unsicherheiten und dem Zwang, die Kontrolle zu behalten.*

stark ausgeprägtem Neurotizismus sind anfälliger für Perfektionismus, da sie versuchen, ihre Ängste durch Kontrolle und Perfektion zu kompensieren.

## 1.1. PERFEKTIONISMUS UND DESSEN GESUNDHEITLICHE FOLGEN

Doch Perfektionismus kann noch mehr: Er kann ernsthafte gesundheitliche Probleme verursachen. Die ständige Versagensangst und der Druck, perfekt zu sein, führen zu chronischem Stress. Dieser äußert sich in Symptomen wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Magenproblemen und erhöht langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme, Depressionen und Essstörungen.

*Frauen mit stark ausgeprägtem Neurotizismus sind anfälliger für Perfektionismus, da sie versuchen, ihre Ängste durch Kontrolle und Perfektion zu kompensieren.*

Besonders alarmierend ist, dass perfektionistische Frauen anfälliger für extreme Erschöpfung und Burnout sind. Der unablässige Drang nach Perfektion führt zu Überarbeitung und mangelnder Selbstfürsorge. Viele Perfektionistinnen sind nicht in der Lage, Pausen zu machen oder sich selbst Fehler zu verzeihen, was zu einem Teufelskreis aus Stress und Selbstkritik führt.

## 1.2. PERFEKTIONISTEN SCHEITERN OFT

Obwohl Perfektionistinnen oft sehr leistungsfähig und erfolgreich erscheinen, scheitern einige paradoxerweise häufiger als andere. Der Grund dafür

*Die ständige Versagensangst und der Druck, perfekt zu sein, führen zu chronischem Stress.*

ist, dass Perfektionismus in einigen Fällen zu Prokrastination führt. Die Angst, nicht perfekt zu sein, hindert viele Frauen daran, Projekte zu beginnen oder abzuschließen. Sie verbringen so viel Zeit damit, an den Details zu feilen, dass sie das große Ganze aus den Augen verlieren und Deadlines verpassen.

*Der unablässige Drang nach Perfektion führt zu Überarbeitung und mangelnder Selbstfürsorge.*

Perfektionismus führt oft zu starrem Denken. Viele Perfektionistinnen haben Schwierigkeiten, Fehler zu akzeptieren und daraus zu lernen. Sie nehmen Rückschläge persönlich und sehen sie als Beweis für ihre Unzulänglichkeit, was einen Teufelskreis aus Selbstzweifeln und Prokrastination erzeugen kann.

## 1.3. PERFEKTIONISTINNEN HABEN OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN

Hinzu kommt, dass Perfektionistinnen davon überzeugt sind, ständig hinter den Erwartungen zurückzubleiben, egal wie viel sie leisten. Sie haben oft das Gefühl, nie genug zu tun, egal wie viel Zeit und Energie sie investieren. Die Konsequenz: ein ewig schlechtes Gewissen. Dieses Gefühl der Unzulänglichkeit führt zu innerem Druck und Selbstkritik. Selbst wenn sie objektiv betrachtet hervorragende Arbeit leisten, zweifeln sie an ihren Fähigkeiten und haben das Gefühl, versagt zu haben.

*Viele Perfektionistinnen haben Schwierigkeiten, Fehler zu akzeptieren und daraus zu lernen. Sie nehmen Rückschläge persönlich und sehen sie als Beweis für ihre Unzulänglichkeit.*

## 1.4. PERFEKTIONISMUS UND DAS HOCHSTAPLER-SYNDROM: DIE INNERE BETRÜGERIN

Einige Perfektionistinnen neigen zum Hochstapler-Syndrom, auch Imposter-Syndrom genannt:



Foto: Ruthe Zuntz

*Einige Perfektionistinnen neigen zum Hochstapler-Syndrom, auch Imposter-Syndrom genannt: Trotz offensichtlicher Erfolge und Anerkennung glauben sie, ihre Erfolge seien unverdient und sie würden bald als Betrügerinnen entlarvt werden*

Trotz offensichtlicher Erfolge und Anerkennung glauben sie, ihre Erfolge seien unverdient und sie würden bald als Betrügerinnen entlarvt werden. Dieses Syndrom verstärkt das Bedürfnis nach Perfektion, da sie ständig versuchen, ihren eigenen hohen Erwartungen und den Erwartungen anderer gerecht zu werden, aus Angst, als unfähig oder inkompetent entlarvt zu werden.

### **1.5. PERFEKTIONISMUS UND DER WUNSCH ZU GEFALLEN: DIE FALLE DES PEOPLE PLEASING**

Ein weiteres Phänomen einiger Perfektionistinnen ist das People Pleasing: Sie haben ein starkes Bedürfnis, anderen zu gefallen und deren Maßstäbe zu erfüllen, was enormen Stress in ihnen auslöst. Aus Angst vor Ablehnung und Kritik glauben sie,

nur durch Perfektion Anerkennung und Liebe zu verdienen. Sie setzen sich selbst unter enormen Druck, um die Erwartungen von Familie, Freunden und Kollegen zu erfüllen, was ihren Perfektionismus noch verstärkt. Dies führt zu einem Teufelskreis aus ständiger Selbstkritik und dem Gefühl, nie gut genug zu sein.

### **2. WAS KÖNNEN WIR TUN?**

#### **# 1 Sich selbst und die eigenen Fehler akzeptieren**

Es gibt Wege, um dem Teufelskreis des Perfektionismus zu entkommen. Ein wichtiger Schritt ist die Selbstakzeptanz. Frauen müssen lernen, sich selbst und ihre Fehler zu akzeptieren und zu erkennen, dass niemand perfekt ist. Dies erfordert oft eine bewusste Entscheidung und ein gewisses Bemühen, denn Perfektionismus verschwindet nicht über Nacht.

#### **# 2 Realistische Ziele setzen**

Einen weiteren wichtigen Schritt erlebe ich im Setzen realistischer Ziele. Perfektionistinnen neigen dazu, sich unerreichbare Ziele zu setzen, was zu Frustration und Enttäuschung und noch mehr



Foto: Ruthe Zuntz

*Ein weiteres Phänomen einiger Perfektionistinnen ist das People Pleasing: Sie haben ein starkes Bedürfnis, anderen zu gefallen.*

Druck führt, endlich die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Indem Perfektionistinnen lernen, realistische und erreichbare Ziele zu setzen, können sie ihren Perfektionismus in gesunde Bahnen lenken.

### # 3 Pausen einplanen

Ich erlebe es als hilfreich, sich bewusst Pausen und Auszeiten zu gönnen. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Frauen sollten lernen, auf ihren Körper und ihre Bedürfnisse zu

*Es gibt Wege, um dem Teufelskreis des Perfektionismus zu entkommen.*

hören und sich selbst die Erlaubnis zu geben, Pausen zu machen und sich zu entspannen.

### # 4 Perfektionismus als Illusion verstehen

Es ist wichtig, dass Frauen erkennen, dass Perfektion eine Illusion ist und dass Selbstakzeptanz und realistische Ziele der Schlüssel zu einem erfüllten und gesunden Leben sind. Indem sie lernen, sich selbst zu akzeptieren und auf ihre Bedürfnisse zu achten, können sie den Teufelskreis des Perfektionismus durchbrechen und ein Leben mit mehr Leichtigkeit und Glück führen. ■

*Ich erlebe es als hilfreich, sich bewusst Pausen und Auszeiten zu gönnen.*

### LITERATUR:

Jacobs, L. (2024): **Endlich unperfekt. Perfektionismus zur Leichtigkeit.** Göttingen: 2024.

# Gestalten Sie regelmäßig Ihre Zukunft

Wer die LO regelmäßig liest, gestaltet die Zukunft bewusst – und erfolgreich. Die LO erscheint 6 x jährlich zu einem Schwerpunktthema.

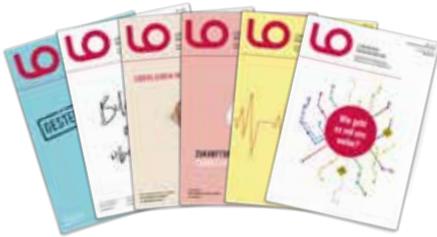


Wählen Sie jetzt Ihr maßgeschneidertes Abo-Angebot!



## ZUM EINSTIEG

LO Print-Mini-Abo  
2 Ausgaben um nur € 27,26 + MwSt.



## FÜR HAPTISCH ANSPRUCHSVOLLE

LO Print-Jahresabo  
6 Ausgaben um € 109,08 + Versandkosten + MwSt.



## FÜR TABLET-FREAKS

LO PDF-Jahresabo  
6 Ausgaben um € 49,99 + MwSt.



## FÜR THEMEN-USER

LO Komplett-Abo  
1 Jahr Zugriff auf alle bisherigen LO Artikel  
UND Jahres-PDF-Abo (6 Ausgaben) gesamt um € 166,66 + MwSt.

Jetzt bestellen: [www.irbw.net](http://www.irbw.net)