

**Z = Selbstzweifel: „eigentlich kann ich das nicht“**

Wenn Sie häufig an den eigenen Fähigkeiten zweifeln, schrecken Sie davor zurück, sich Situationen auszusetzen, in denen Ihnen Kritik oder Scheitern drohen können. Gerade bei Herausforderungen, die Sie als zu gross, zu anspruchsvoll oder zu komplex empfinden, schleichen sich Gefühle von Hilflosigkeit ein, und denen wollen Sie sich nicht aussetzen.

So beginnen und unterbrechen Sie eine Arbeit immer wieder, sobald die ersten Schwierigkeiten auftauchen. Sie machen erst einmal etwas anderes, i.d.R. etwas Einfacheres, leichter zu Erledigendes und wollen später „ganz sicher“ weitermachen, halten sich aber nicht daran und vertagen schliesslich mit schlechtem Gewissen die Angelegenheit auf einen späteren Zeitpunkt.

Häufig erledigen Sie, bevor Sie in die Arbeit einsteigen, Tätigkeiten wie Aufräumen, Abwaschen oder Saubermachen, um die auftauchenden Gefühle von Unzulänglichkeit niederzuhalten oder die aufkeimende Furcht davor, sich den vor Ihnen liegenden Aufgaben nicht gewachsen zu zeigen. Schon der Gedanke an das befürchtete Versagen verursacht Stress. Manche Dinge nehmen Sie gar nicht erst in Angriff, weil Sie meinen, damit doch nur scheitern zu können.

**Häufige Überzeugungen:**

- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich kann das nicht.“
- „Ich werde mich blamieren.“

**Kleiner Denkanstoss:**

Nur wer anpackt, was ihm Angst macht, hat die Chance, dazuzulernen, um sicherer zu werden.

**B = Bequemlichkeit: „eigentlich ist mir das zu blöd“**

Wer zur Bequemlichkeit neigt, will es sich leicht machen und scheut davor zurück, sich für etwas, was an ihn herangetragen wird, einsetzen zu müssen. Als bequeme Person sind Sie überzeugt davon, dass Arbeit, die Ihnen abverlangt wird, Spass machen muss und dass es nichts bringt, zu arbeiten, wenn Sie dazu nicht motiviert sind. Manchmal verträdeln Sie viel Zeit, weil die Motivation sich nicht einstellen will.

Langwierige, komplizierte Arbeiten sind Ihre Sache nicht, viele Aufgaben empfinden Sie schlicht als Zumutung und lassen sie länger liegen, in der Hoffnung, die Sache könnte sich auch so erledigen. Wenn dies im einen oder anderen Fall tatsächlich geschieht, dann fühlen Sie sich in Ihrem Verhalten voll bestätigt. Wundersamerweise findet sich auch meistens jemand, der Ihnen Arbeiten abnimmt, die Sie nicht gerne tun.

Manchmal steckt hinter einer Haltung der Bequemlichkeit auch Widerstand dagegen, bei bestimmten Entscheidungen nicht gefragt worden zu sein oder zu wenig selbst bestimmen zu können und nur als ein „ausführendes Rädchen“ behandelt zu werden.

**Häufige Überzeugungen:**

- „Um damit anfangen zu können, muss ich erst in der richtigen Stimmung sein.“
- „Arbeit muss Spass machen“
- „Warum soll ausgerechnet ich mich damit herumschlagen?“

**Kleiner Denkanstoss:**

Durch das Hinauszögern von Aufgaben wird die „spasslose“ Zeit deutlich verlängert.

**E = Erregungskick: „Erst der Stress macht mich richtig fit“**

Wer glaubt erst unter Stress optimal arbeiten zu können, hat meist viele Bälle, mit denen er jongliert, und Probleme damit, sich auf eine Sache voll und ganz zu konzentrieren.

Sie fangen vieles an und lassen es dann liegen, packen es erst dann wieder an, wenn die Erledigung dringlich wird. Besonders grössere oder unangenehme Aufgaben werden gerne bis fünf vor zwölf hinausgeschoben, und Sie beschäftigen sich lieber mit vielen kleinen Dingen, die Ihnen viele kleine Erfolge bescheren, springen von einem zum anderen und haben dabei den Eindruck, viel zu bewegen.

Den Abgabetermin für ein grösseres Projekt sehen Sie auf sich zurollen wie ein drohendes Verhängnis und verbringen viel Zeit damit, sich selbst – und manchmal auch andere – mit dem Erledigen vieler kleiner Aufgaben davon abzulenken. Sie haben immer einen Grund dafür parat, warum Sie jetzt unmöglich in die drängende Aufgabe einsteigen können. Ist dann der Zeitpunkt gekommen, wo kein Aufschub mehr möglich ist, legen Sie los und arbeiten in fliegender Hektik.

**Häufige Überzeugungen:**

- „Ich brauche diesen Druck, um wirklich gut zu arbeiten.“
- „Unter Stress bin ich viel produktiver als sonst.“
- „Augen zu und durch.“

**Kleiner Denkanstoss:**

Stress fördert den Verschleiss. Die Qualität Ihres Denkens ist in stressarmen Zeiten besser.

**P = Perfektionsstreben: „Nur ein hundertprozentiges Ergebnis ist ein gutes Ergebnis“**

Wenn Sie Perfektion anstreben, tolerieren Sie keine halben Sachen, sondern huldigen dem Ideal der Vollkommenheit.

Wer mit Lücken und Fehlern schlecht leben kann, tut sich schwer damit, Prioritäten zu setzen und sie auch konsequent zu verfolgen. So widmen Sie schon den Vorbereitungen zu einer Aufgabe viel Energie und Zeit. Typisch dabei ist es, eine grosse Menge Material zur Vorbereitung einer Arbeit heranzuziehen und dann gerade von dieser Überfülle blockiert zu werden.

Da Sie unbedingt hundertprozentige Ergebnisse erreichen wollen, verbringen Sie viel Zeit mit der Kontrolle der Teilbereiche, die Sie schon ausgearbeitet haben, und finden immer etwas, was Sie noch optimieren können. Über dem Feilen an Details vergessen Sie dann häufig, wie viel eigentlich noch insgesamt am aktuellen Projekt zu tun ist. So steigt die Wahrscheinlichkeit, mit Ihren Terminen in Verzug zu geraten, und häufig opfern Sie dann Ihre Freizeit, um die Arbeit doch noch schaffen zu können. Perfektionisten sind oft Kandidaten für chronische Erschöpfung (Burnout).

**Häufige Überzeugungen:**

- „Ganz oder gar nicht.“
- „Nur 100 Prozent zählen.“
- „Ich darf nichts ausser Acht lassen.“

**Kleiner Denkanstoss:**

Gerade Streben nach Perfektion führt oft zu unperfekten Ergebnissen.