

Typ EINS: Entwickelte Perfektionisten

Psychisch gesunde Perfektionisten



Bei Peter Perferkt fällt sein Vollkommenheitswahn und seine Kritiksucht sofort ins Auge. Aus dem Musterkind ist ein nörglerischer Rechthaber, Besserwisser und Weltverbesserer geworden.

Perfektionisten werden psychisch gesund, wenn sie ihre Balance im Denken, Fühlen und Handeln finden. Auf diesem Weg lernen sie, ihre Stärken mit heiterer Gelassenheit und Lebensfreude zu verbinden.

Prinzipientreue Perfektionisten verspüren den inneren Zwang, Unordnung in Ordnung zu überführen. Mit Komplexität können sie nicht umgehen. Hier findet man Besserwisser, Rechthaber, Weltverbesserer, Moralapostel, Pedanten, Prinzipienreiter, Nörgler, Puritaner, Ordnungssüchtige, Putzsüchtige, Kritiker. Perfektionisten werden psychisch gesund, wenn sie lernen, ihre Stärken mit heiterer Gelassenheit und Lebensfreude zu verbinden. Auf diesem Weg lernen sie, das Leben so anzunehmen, wie es ist. Sie werden realistischer und ausgeglichener, gehen mit ihren Mitmenschen nachsichtiger um. Je mehr sie von ihrem Wahn loslassen, vollkommen sein zu müssen, desto häufiger begegnet ihnen Vollkommenheit im Sinne von Ganzheit und Balance in der wundervoll komplexen Ordnung des Lebens.

Defizite in den Bereichen Fühlen und/oder Handeln

Peters beurteilender und richtender Verstand ist stark ausgeprägt. Alles, was fehlerhaft oder mangelhaft zu sein scheint, springt ihm sofort ins Auge. Er erscheint eigentlich immer frustriert, weil die Menschen oder das Leben nicht so sind, wie sie seiner Meinung nach sein sollten. Er ist ordentlich und tüchtig, aber auch sehr kritiksüchtig mit hohen Ansprüchen. Er findet immer das Haar in der Suppe. Er hat Defizite in den Bereichen FÜHLEN und/oder HANDELN.

Mehr Lebensfreude entwickeln

Seine empfohlene **Integrationslinie** zeigt in Richtung ‚mehr Lebensfreude entwickeln‘. Mit einer derartigen Entwicklung verbindet er seine Stärken mit Gelassenheit und Lebensfreude. Er wird realistischer und ausgeglichener und gibt seinen Kampf zur Weltverbesserung auf. Er wird nachsichtiger mit seinen Mitmenschen, seine Rigorosität findet ein menschliches Maß. Sein soziales Verantwortungsbewusstsein drückt sich in Integrität und Zuverlässigkeit aus. Seine Urteile gelten als gerecht, ausgewogen und fair. Er erkennt: Vollkommenheit ist bereits da. Er lernt, seine Gefühle zuzulassen.

In der **entwickelten Stufe** wird der Perfektionist realistischer und ausgeglichener. Er geht nachsichtiger mit den Mitmenschen um und kann akzeptieren, dass es viele Wege gibt, die nach Rom führen, nicht nur den einen von ihm ausgewählten. Seine Integrität und Zuverlässigkeit, seine Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung und auch das Eingestehen dafür selbst bei Gegenwind kommen voll zur Geltung. Er ist ein geduldiger Zuhörer geworden. Seine Urteile gelten als gerecht, ausgewogen und fair. Den entwickelten Perfektionisten finden wir in drei Ausprägungen wieder: Der weise Realist, der vernunftbegabte Mensch und der prinzipientreue Lehrer.

Die drei entwickelten Ausprägungen

Der weise Realist unterdrückt seine Gefühle nicht mehr. Er wird realistischer und toleranter, auch sich selbst gegenüber. Er verfügt über eine klare Urteilskraft und lebt in der realen Welt, nicht in einer idealen und vollkommenen Scheinwelt. Er hat gelernt, sich und seinen Mitmenschen gegenüber großzügig zu sein.

Der vernunftbegabte Mensch ist einsichtig und vorsichtig, denkt klar und folgerichtig. Er verfügt über eine außerordentlich gute Urteilskraft und scheut sich nicht davor, die Verantwortung für seine Urteile und das darauffolgende Handeln zu übernehmen. Er möchte sich so wenig wie möglich irren, gibt aber Irrtümer zu, wenn er sie erkennt.

Der prinzipientreue Lehrer führt ein moralisches und sinnerfülltes Leben und lässt sich von seinem Gewissen leiten. Er verabscheut Ungerechtigkeit in jeder Form, egal ob sie seine Freunde, fremde Menschen oder ihn selbst betrifft. Er ist integer, prinzipientreu und von hoher Ethik erfüllt. Für ihn ist es völlig undenkbar, jemanden zu belügen oder zu betrügen.

Geben wir Peter Perfekt noch eine kleine Geschichte mit auf seinen weiteren Entwicklungsweg hin zum Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln.

Niemand weiß, was richtig und was falsch ist

Es war einmal ein Bauer, der hatte eine Stute. Diese Stute lief auf einer großen Wiese hinter der Scheune frei herum und die Leute sagten: „Bauer, zäune die Wiese ein, sonst läuft dir deine Stute weg und du hast kein Pferd mehr, welches den Pflug ziehen kann“. Doch der Bauer sagte: „Niemand weiß, was richtig und was falsch ist“.

Eines Tages kam es wie es kommen musste: Die Stute lief fort und war auch nach fünf Tagen noch nicht wieder zurück. Da sagten die Leute: „Bauer, hättest du nur auf uns gehört. Jetzt bist du deine schöne Stute los“. Doch der Bauer sagte: „Niemand weiß, was richtig und was falsch ist“.

Am sechsten Tag kam die Stute wieder und brachte zwei schöne, aber wilde Hengste mit. Da sagten die Leute: „Bauer, was willst du mit so vielen Pferden. Die Hengste sind schön aber wild und niemand kann sie für die Feldarbeit gebrauchen. Sie bereiten dir nur noch mehr Arbeit“. Doch der Bauer sagte: „Niemand weiß, was richtig und was falsch ist“.

Einige Wochen später kam der Sohn des Bauern und sagte: „Vater, mein Herz hängt an den schönen Pferden. Bitte lass mich die Hengste reiten. Du weißt, ich bin ein guter Reiter und werde es schaffen“. Doch die Leute sagten: „Bauer, sei vorsichtig. Die Hengste sind nicht zu reiten und dein Sohn wird sich etwas antun“. Der Bauer aber sagte nur: „Niemand weiß, was richtig und was falsch ist“.

Es kam, wie es die Leute vorausgesagt hatten. Der Sohn wurde vom ersten Hengst abgeworfen und brach sich beide Beine. Da sagten die Leute: „Siehst du, Bauer, hättest du nur auf uns gehört und deinem Sohn verboten, die Hengste zu reiten. Jetzt hat er beide Beine gebrochen und wird nie wieder richtig gehen können“. Doch der Bauer sagte nur: „Niemand weiß, was richtig und was falsch ist“.

*Ein blutiger Krieg brach über das Land herein. Ein Gesandter des Königs nahm alle jungen Männer des Dorfes als Soldaten mit in den Krieg. Nur den gehbehinderten Sohn des Bauern konnten sie nicht gebrauchen. **Niemand weiß, was richtig und was falsch ist!***