

Willi Ecker

# Nicht *genau* richtig

Zum Umgang mit einem  
quälenden Störgefühl

*Ein Selbsthilfe- und  
Therapiebegleitbuch  
für Menschen mit einem  
gewissenhaften  
Persönlichkeitsstil*



Willi Ecker

# Nicht *genau* richtig

Zum Umgang mit einem  
quälenden Störgefühl

*Ein Selbsthilfe- und  
Therapiebegleitbuch  
für Menschen mit einem  
gewissenhaften  
Persönlichkeitsstil*



dgvt  
Verlag



Als „Nicht-genau-richtig-Erleben“ bezeichnet man in der Psychologie ein Störgefühl, das gar nicht so leicht in Worte zu fassen ist. Besonders häufig kommt es im Alltag sehr gewissenhafter Menschen vor, z. B. wenn ihnen etwas nicht hundertprozentig gelungen ist, wenn Mitmenschen nicht so sorgfältig arbeiten wie sie selbst oder sich nicht an Regeln halten. Da im Leben selten alles „genau richtig“ oder perfekt ist, kann sich dieses Störgefühl in ganz verschiedenen Lebensbereichen zeigen, wie z. B. bei der Arbeit oder bei Entscheidungen mit endlosen Pro- und Kontra-Argumenten. Emotional resultieren daraus Unzufriedenheit, Gereiztheit, Ärger, eine pessimistische Grundhaltung, aber auch zwischenmenschliche Konflikte.

Dieses Buch richtet sich an sehr gewissenhafte Menschen und ihre Angehörigen. Es erläutert anhand vieler Beispiele, wie sich die Neigung zum Nicht-genau-richtig-Erleben auswirkt, wie sie sich typischerweise lebensgeschichtlich entwickelt und welche Veränderungsschritte zu einer Befreiung aus den tückischen Sackgassen dieses quälenden Störgefühls führen. Die ausführlich beschriebenen hilfreichen Vorgehensweisen können eigenständig als Selbsthilfe oder im Rahmen einer Psychotherapie angewandt werden.

### **Über den Autor**

*Willi Ecker* ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Professor für Klinische Psychologie an der Universität Heidelberg. Als Dozent und Supervisor lehrt er auch am Institut für Fort- und Weiterbildung in klinischer Verhaltenstherapie (IFKV) Bad Dürkheim und weiteren Ausbildungsinstituten. Seit 1995 ist er selbstständig in eigener Praxis niedergelassen. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Zwangsstörungen, zwangsverwandte Erkrankungen und Eifersuchtsprobleme (*Wege aus der Eifersuchtsfalle*, 2020, dgvt-Verlag).

Willi Ecker

# **Nicht genau richtig**

*Zum Umgang mit einem  
quälenden Störgefühl*

**Ein Selbsthilfe- und  
Therapiebegleitbuch für Menschen  
mit gewissenhaftem Persönlichkeitsstil**



Tübingen  
2022

*Kontaktadresse:*

Dipl.-Psych. Prof. Dr. Willi Ecker  
Institut für Fort- und Weiterbildung in Klinischer  
Verhaltenstherapie (IFKV)  
Kurbrunnenstr. 21a 67098 Bad Dürkheim

*E-Mail:* [dw-ecker@gmx.de](mailto:dw-ecker@gmx.de)

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek** Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2022 dgvt-Verlag  
Im Sudhaus  
Hechinger Straße 203  
72072 Tübingen

*E-Mail:* [dgvt-Verlag@dgvt.de](mailto:dgvt-Verlag@dgvt.de)  
*Internet:* [www.dgvt-Verlag.de](http://www.dgvt-Verlag.de)

Umschlagbild: stock.adobe.com, © Syda Productions  
Umschlaggestaltung: Vogelsang Design, Jens Vogelsang, Aachen  
Layout: VMR, Monika Rohde, Leipzig  
E-Book-Erstellung: CPI books GmbH, Leck

Auch als Printausgabe erhältlich: ISBN 978-3-87159-170-9

**ISBN 978-3-87159-470-0**

# Inhalt

## Einleitung

### Kapitel 1

#### Lebensbereiche, in denen sich Nicht-genau-richtig-Erleben typischerweise zeigt

1.1 Arbeit

1.2 Freizeit

1.3 Entscheidungen

1.4 Detailfixiertheit

1.5 Lebenszufriedenheit

1.6 Ärger

1.7 Schuldzuweisung

1.8 Anstrengung

1.9 Moralischer Perfektionismus

1.10 Ungewissheit

1.11 Sorgen, Grübeln, Pessimismus

1.12 Krankheitsängste

### Kapitel 2

#### Wie entwickelt sich die Neigung zum Nicht-genau-richtig-Erleben?

### Kapitel 3

#### Negative Konsequenzen, wenn im Erziehungsstil das Nicht-genau-richtig-Erleben gefördert wird

3.1 Frustration wichtiger Grundbedürfnisse

3.2 Einseitige Orientierung an Pflichterfüllung

3.3 Defensives zwischenmenschliche Grundhaltung

3.4 Verinnerlichung perfektionistischer Normen und Verachtung von Leichtigkeit

### 3.5 Zentrale Bedeutung von Kontrolle und Anstrengung

#### Kapitel 4

##### Zwischenbilanz

#### Kapitel 5

##### Vorschläge zum Bereich Arbeit

#### Kapitel 6

##### Vorschläge zum Bereich Freizeit

#### Kapitel 7

##### Vorschläge zum Bereich Entscheidungen

#### Kapitel 8

##### Vorschläge zum Bereich Lebenszufriedenheit

#### Kapitel 9

##### Perspektivwechsel: Vom Nicht-genau-richtig-Erleben zur Dankbarkeit

#### Kapitel 10:

##### Zusammenfassung: Was Sie tun können, um sich von der „Versklavung“ durch das Störgefühl des Nicht-genau-richtig-Erlebens zu befreien

10.1 „Immunisierung“ gegen das Störgefühl des Nicht-genau-richtig-Erlebens durch allmähliche Habituation

10.2 Sich die Kosten der unbedingten Ausmerzung von Nicht-genau-richtig-Erleben bewusst machen

10.3 Verständnis dafür entwickeln, warum das Störgefühl des Nicht-genau-richtig-Erlebens bei Ihnen überhaupt so häufig vorkommt

10.4 Bislang vernachlässigte oder auch neue Werte, Ziele und Bedürfnisse (wieder)entdecken

**Kapitel 11**  
**Schlusswort**