



IMPULSE der PSKB

OKTOBER 2022

AUSGABE 5

Thema: Perfektionismus

Unsere Themen

Bin ich
perfektionistisch?

Mögliche Folgen
des Perfektionsmus

Funktionaler und
Dysfunktionaler
Perfektionismus

Perfektion und
Fehlertoleranz

Café-Treff
"Raus aus der
Perfektionismus-Falle"

Veranstaltungen
in Bad Hersfeld

Bin ich perfektionistisch?

Haben Sie schon einmal von Freunden oder Ihrer Familie gehört, dass Sie zu perfektionistisch oder pedantisch sind? Überlegen Sie oft, wie Sie Dinge noch besser machen können und erwarten Sie viel von sich selbst und Ihren Mitmenschen? Haben Sie häufig ein Zeitproblem, weil Sie sich im Detail verlieren und dadurch für viele Arbeiten länger brauchen als andere? Fällt es Ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen oder Aufgaben zu delegieren? Neigen Sie dazu, viel zu überprüfen und zu kontrollieren? Sind Sie sehr selbstkritisch, schnell unzufrieden und enttäuscht? Fühlen Sie sich oft angespannt und unter Druck? Oder haben Sie immer das Gefühl, Sie sind nicht gut genug? Falls Sie sich in diesen Fragen schnell wiedererkennen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch ...

Mögliche Folgen des Perfektionismus

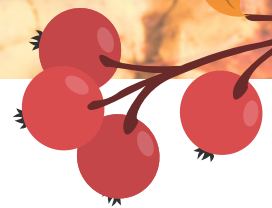
Das übersteigerte Streben nach Vollkommenheit und Fehlervermeidung führt bei vielen Perfektionisten zu negativen Gefühlen. Hierzu gehören z.B. Angst vor Versagen, Angst vor Kritik, Angst vor Ablehnung, psychischer Stress und ein vermindertes Selbstwertgefühl. Diese Gefühle werden oftmals begleitet von einem großen Bedürfnis nach Liebe oder Anerkennung bzw. Bestätigung von außen.



Funktionaler und Dysfunktionaler Perfektionismus

Funktionaler Perfektionismus ist bei Menschen zu finden, die versuchen, grundsätzlich ihr Bestes zu geben. Sie orientieren sich an hohen Leistungen, sind ehrgeizig und strengen sich an, um Erfolg zu haben. Sollte das angestrebte Ziel jedoch nicht vollständig erreicht werden, so können sie dies akzeptieren und verlieren sich nicht in negativen Emotionen oder einer übertriebenen gedanklichen Beschäftigung mit dem vermeintlichen Misserfolg. Schaffen sie es, die gewünschte hohe Leistung zu zeigen, freuen sie sich und empfinden Stolz. Wenn Fehler passieren, können Sie gut damit umgehen und dadurch lernen.

Dysfunktionaler Perfektionismus ist gekennzeichnet durch eine perfektionistische Besorgnis. Wird das hoch gesteckte Ziel nicht erreicht, so neigen dysfunktionale Perfektionisten dazu, sich ausschließlich mit den Problemen ihrer Leistung zu beschäftigen. Ihr Selbstwert ist stark mit ihrer Leistung verknüpft, sie empfinden keine bedingungslose Wertschätzung sich selbst gegenüber und gehen häufig davon aus, dass auch andere so für sie empfinden. Darum versuchen sie, durch besondere Leistung Anerkennung zu erfahren und machen ihren Selbstwert oft vom Urteil anderer abhängig. Fehler möchten diese Menschen gänzlich vermeiden, was ein nahezu unmögliches Unterfangen darstellt und bei hohem Arbeitspensum leicht zum Burnout oder anderen psychischen Erkrankungen führen kann.



Perfektion und Fehlertoleranz

Zugegeben, es spricht nichts dagegen, alles richtig machen zu wollen. Und natürlich hat perfektionistisches Denken und Handeln auch seine Berechtigung. Für einen Herzchirurg z.B. ist ein Hang zum Perfektionismus durchaus sehr vorteilhaft, für seine Patienten nicht weniger ;-). Wie bei vielen Dingen im Leben entscheidet das richtige Maß!

Wer sich jedoch immer nur mit 100% zufrieden gibt und bei sich und anderen keine Fehler toleriert, kann sich und seinen Familienangehörigen oder Freunden das Leben sehr schwer machen. Perfektionismus kann Menschen so übermäßig stressen oder frustrieren, dass sie davon krank werden. Dann ist es an der Zeit, die eigenen Einstellungen und das Verhalten zu überdenken.

Die Lösung des dysfunktionalen (ungesunden) Perfektionismus liegt in der Bereitschaft, Fehler zu machen und diese für die persönliche Entwicklung zu nutzen.

Mit folgenden Sprüchen möchten wir Sie diesen Monat dazu ermutigen, Neues auszuprobieren, übermäßige Anstrengungen zu vermeiden, unperfekt zu sein und sich Fehler zuzugestehen:

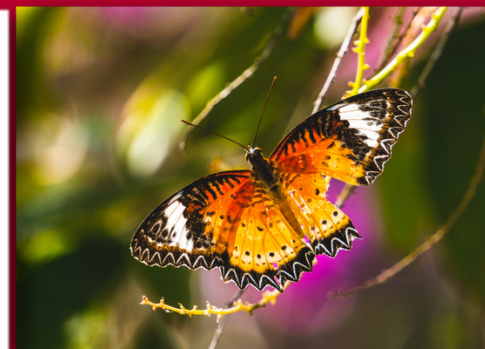
"Fortschritt und
persönliches Wachstum
sind wichtiger als
Perfektion"

"Mit weniger
Perfektion
lieber mehr
erreichen"

"Wenn Du alles perfekt
machen willst,
darfst Du Dich nicht
wundern, wenn Du nie
Zeit hast"

"Perfektion ist nicht dann erreicht,
wenn man nichts mehr hinzufügen,
sondern wenn man nichts mehr weglassen kann"

(Antoine de Saint-Exupéry)



"Sei unperfekt,
sei einfach Du
und steh dazu"

"Weniger
ist oft
mehr"

"Aus Fehlern wird man
klug, dazu ist einer
nicht genug"

"Gut ist gut genug"

"Kein Mensch
ist perfekt"

"Wenn man nur das
lieben kann,
was perfekt ist,
dann ist es
keine Liebe"

"Wer keine Fehler
macht, macht
wahrscheinlich
auch sonst nicht viel"

"Den größten Fehler, den man
im Leben machen kann,
ist immer Angst zu haben,
einen Fehler zu machen"

(Dietrich Bonhoeffer)

TIPPS ZUM AUSPROBIEREN

- Nimm Dir vor, nur 80% statt 100% zu geben!
- Überlege genau, was unbedingt gemacht werden muss und was nicht!
- Lege Zeitspannen für Deine Aufgaben fest und höre auf, wenn diese verstrichen sind!
- Mach' Dir die Dinge einfach, statt ein perfektes Ergebnis haben zu wollen!
- Traue Dich öfter das zu tun, wovor du Angst hast!
- Akzeptiere Dich so wie Du bist und habe den Mut, unperfekt zu sein!

**KLEINE SCHRITTE
REICHEN !**



ACHTUNG: ES KÖNNTE SEIN, DASS DU DANN MEHR ZEIT UND SPASS HAST!



In diesem Sinne:

Bleiben Sie gesund und erlauben Sie sich Fehler :-)

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle



