

# «Clever» statt rundum perfekt

## Befreiung aus der Perfektionsfalle

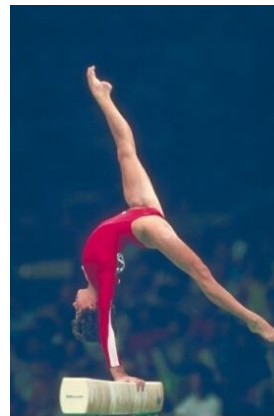


Astrid Mehr, Dr. phil.

DENKZEIT GmbH  
Mittelstrasse 58, 3012 Bern  
031 305 56 05  
[mehr@denkzeit.ch](mailto:mehr@denkzeit.ch)

# Übersicht

1. Was ist Perfektionismus?  
Und weshalb ist er ein Thema?
2. Bin ich eine Perfektionistin oder ein Perfektionist?
3. Fünf Schritte, damit das Streben nach Perfektion  
gewinnbringend ist





# 1) WAS IST PERFEKTIONISMUS? UND WESHALB IST ER EIN THEMA?

# Perfektion, perfekt = ?

– Perfectus (lat.) = das Abgeschlossene und damit Vollendete

– Früher:

- Perfektion = Zeitlich abgeschlossener Vorgang, wie z.B. heute noch Zeitform «Perfekt» (ich bin gewesen)
- Z.B. Abschluss eines Rechtsgeschäfts:  
Die Geschäftspartner rufen «Perfekt!» und schlagen ein
  - Das Geschäft ist zustande gekommen
  - **Es ist endgültig abgemacht. Nichts kann mehr verbessert werden**



– Heute:

- Perfektion = das Vollkommene, Makel- und Tadellose

# Perfektionismus = ?



- Perfektionismus als **Ressource**: z.B. Gewissenhaftigkeit
  - Eine Sache möglichst gut machen zu wollen und mit Freude hochgesteckte Ziele zu erreichen versuchen.
- Perfektionismus als **Restriktion**
  - Streben nach Perfektion und Vervollkommnung, das über das individuell und sozial verkraftbare Mass sowie über die wirtschaftliche Angemessenheit hinausgeht.
  - Es muss perfekt sein, egal welcher Aufwand und welche Folgen
  - Heldentat oder komplettes Versagen

# Ressource oder Restriktion: Optimismus oder stete Zweifel?



## **Adaptive PerfektionistInnen**

- Wollen ihre Kompetenzen erweitern
- Setzen sich hohe und erreichbare Ziele und Maßstäbe
- Sehen Fehler als Teil eines Lernprozesses
- Arbeiten optimistisch, mit Freude, und dem Wunsch zu wachsen

## **Maladaptive PerfektionistInnen**

- Sind nie mit einem Resultat zufrieden
- Sehen Fehler als inakzeptabel
- Verwerfen alles was nicht perfekt ist
- Sind oft voller Angst vor Misserfolgen und Zweifeln oder Unzufriedenheit

# Ressource oder Restriktion: Folgen



*«Wenn wir Tugenden bis zum Extrem kultivieren, werden Laster daraus»  
Blaise Pascal*

Ressource

Restriktion



– Nachlassende Kreativität,  
weniger Offenheit für Neues

– Lähmung, langsame Arbeit,  
verzögerte Entscheidungen

– Stress, Erschöpfung...

– Belastete Beziehungen, Vereinsamung



# Ressource oder Restriktion: Tugend oder Untugend

Initiativ, kreativ, mit Leichtigkeit, offen	Tugend	Gewissenhaft
	Balance zwischen Struktur und Offenheit	
Chaotisch	Untugend	Perfektionistisch





## 2. BIN ICH EINE PERFEKTIONISTIN ODER EIN PERFEKTIONIST?

## Bezeichnen Sie sich selbst als PerfektionistIn? Haben andere Sie schon so bezeichnet?

- Tun Sie sich manchmal schwer, Ihrem eigenen Massstab gerecht zu werden?
- Fühlen Sie sich oft frustriert, niedergeschlagen, verunsichert oder verärgert beim Versuch, Ihre Messlatte zu erreichen?
- Hat Ihnen bereits einmal jemand gesagt, dass Ihre Messlatte zu hoch liegt?
- Erschwert Ihnen Ihr Massstab, Termine einzuhalten, Aufgaben zu beenden, anderen zu vertrauen oder ab und zu spontan etwas zu tun?

Wenn Sie eine der Fragen mit «ja» beantwortet haben, könnten Sie zu übermässigem Streben nach Perfektion neigen.

# Überzeugungen und Regeln



- Welche Gedanken tauchen bei Ihnen immer wieder auf?
- Gehören solche **Regeln** dazu?
  - Du musst **perfekt** sein. Du darfst keine Fehler machen und auch keine halben Sachen...!
  - Du musst **stark** sein, Du darfst keinerlei Schwäche zeigen!
  - Du musst **es allen recht machen!**
  - Du musst schnell **arbeiten!**
  - Du musst dich **anstrengen!**
- Die Basis solcher Regeln besteht aus Überzeugungen
  - Z.B. nur dann, wenn meine Arbeit wirklich perfekt erledigt ist, erhalte ich Anerkennung... werde ich akzeptiert... habe ich Chancen...

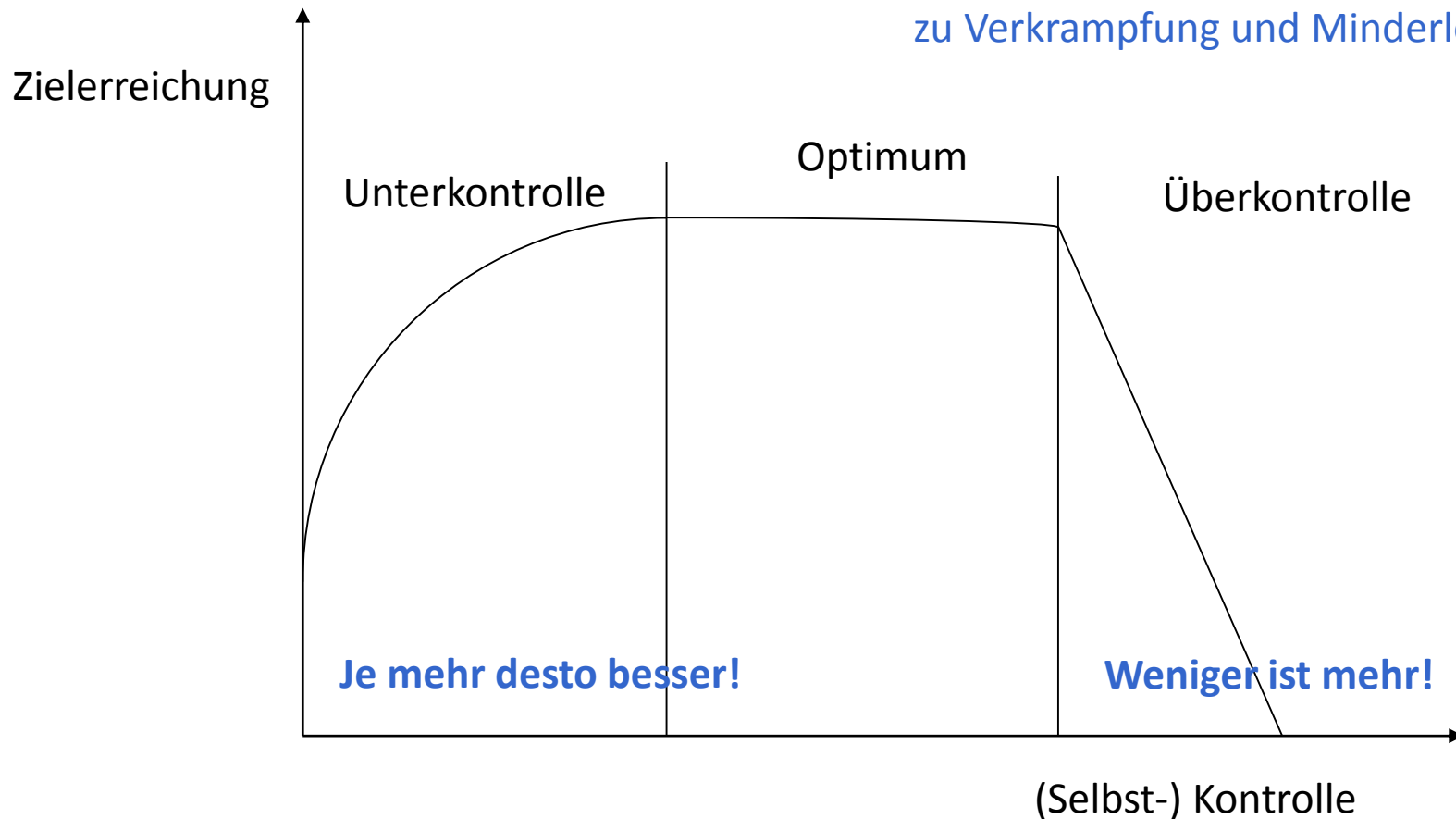


### **3. FÜNF SCHRITTE**

**...DAMIT IHR STREBEN NACH PERFEKTION  
GEWINNBRINGEND IST**

# 1. Prägen Sie sich folgendes $\cap$ -Bild ein

Nimmt der Einsatz des Willens überhand, kommt es zur Überkontrolle, zu Verkrampfung und Minderleistung



## Spontan, spielerisch



## Gewissenhaft



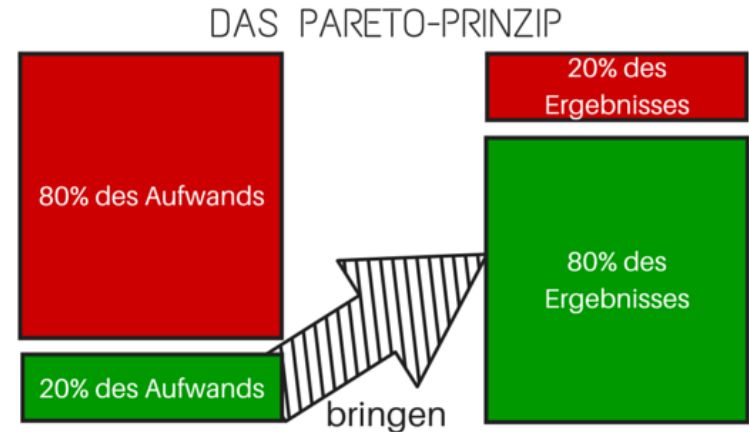
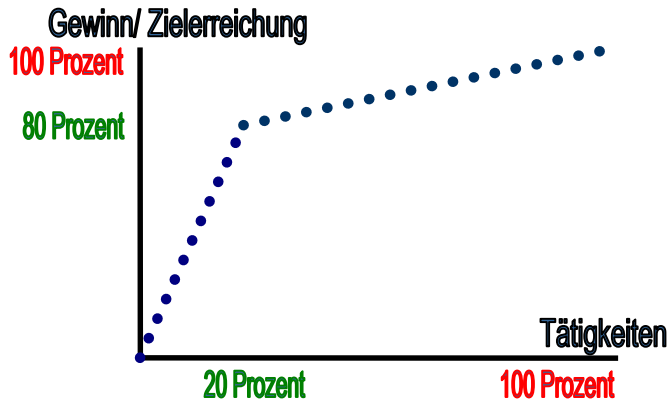
## Chaotisch

Lehrlingstag. Impulse für die Lehrzeit. 25.11.2019

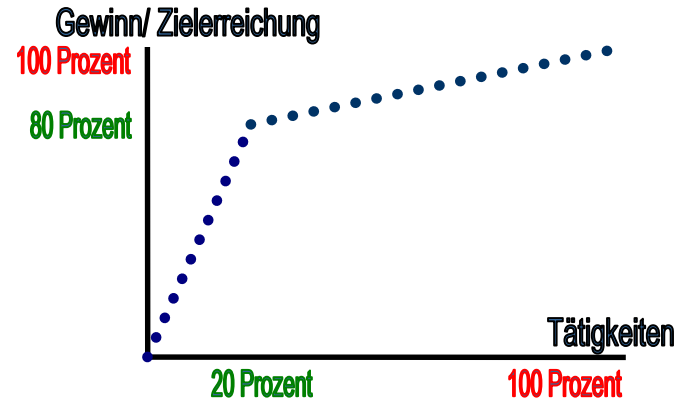
## Perfektionistisch

DENKZEIT

## 2. Verinnerlichen Sie das 80:20-Prinzip



- Mit 20% Aufwand erreichen Sie 80% des Ergebnisses
- Mit den wesentlichen Teilaufgaben (20%) können Sie eine **Aufgabe** gut (80%) erfüllen
- 100, 95 oder 90%ige Zielerreichung bedeutet deutlichen Mehraufwand. Braucht es den Mehrwert? Lohnt sich der Aufwand?
- 80% Ihres **Jahresziels** erreichen Sie durch das Erledigen der **Kernaufgaben** (20%)



- Welche Aufgaben benötigen **Perfektion**?  
(Leben und Tod... hohe finanzielle Kosten...)
- Wichtige **Personen** möchten mehr...
- Bei welchen Aufgaben reicht ein «**Gut**» immer?
- Ihre **Lieblingsaufgaben**?  
(Freude und gerne etwas mehr tun)

80:20 ist das neue Perfekt



### 3. Bleiben Sie bei der Sache

- Fragen Sie sich, was eine Aufgabe benötigt: perfekt oder gut?
- Arbeiten Sie mit Zielen, die so gut wie möglich spezifisch und «messbar» formuliert sind

- Menschen können nicht perfekt sein obwohl viele Überzeugungen haben wie

- Nur wenn ich perfekt bin, bin ich etwas wert
- Nur wenn ich mich maximal anstrenge, schnell bin, Stärke zeige, erhalte ich Anerkennung
- Nur wenn ich es allen recht mache, mögen mich die anderen
  - Nur wenn meine Posts makel- und tadellos sind erhalte ich Likes
  - Nur wenn ich genau wie xy bin...



## 4. Zelebrieren Sie Kunst der kleinen Schritte



- Unsicherheit? Nicht loslassen können?
  - Ziele klar definieren, Feedback einholen, Vier-Augen-Prinzip
  - Legen Sie ein (knappes) Zeitfenster fest. Danach darf nur noch das Allernötigste gemacht werden
  - Lieber zwei (kurze) Zeitfenster als ein langes: Entwurf und Fertigstellen. Mit Abstand hat man einen anderen Blick auf die Sache
  - Anerkennen und loben Sie Erreichtes
- Zweifel am eigenen Können? Führen Sie sich immer wieder vor Augen, was Sie bereits alles gelernt haben
- Ungeduld? Was kann/ soll ich in welchem Lehrjahr können? Jedes Jahr etwas mehr

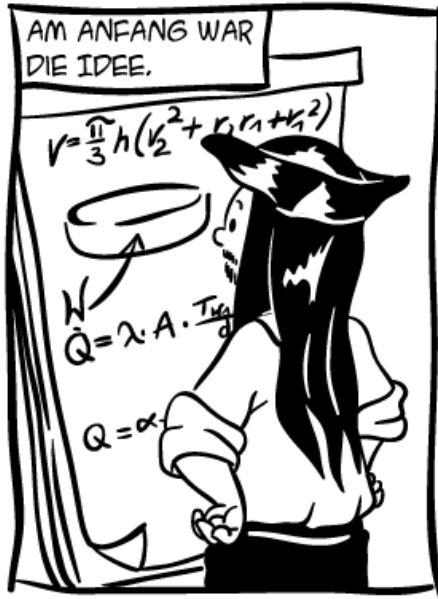
## 5. Behalten Sie das Grosse und Ganze im Blick

- Welche Bedeutung hat das (unnötige) Feilen an einer Aufgabe für Ihre Entwicklung in der Lehre? Was bedeutet ein Fehler?
- Wie lautet das Jahresziel und welches sind diesbezüglich die zentralen Aufgaben und Aktivitäten? Geben Sie Ihnen mehr Gewicht
- Welche Aufgaben mögen Sie besonders gerne? Ist es möglich, diesen motivierenden Aktivitäten etwas mehr Zeit zu widmen (als nötig)
- Gönnen Sie sich Pausen; achten Sie auf genügend Erholung und Hobbies
- Ziehen Sie sich nicht zurück, sondern pflegen Sie Beziehungen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

# PERFEKTIONISMUS



VON FALK UND TALLITH

Alles Gute und viel Erfolg und Freude!

Lehrlingstag. Impulse für die Lehrzeit. 25.11.2019

DENKZEIT