Du feilst bis nach zehn Uhr an den Folien und liest jede Mail an die Chefin dreimal, bevor du sie abschickst. Beim **Verhaltensexperiment aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** schreibst du auf, was du befürchtest, wenn etwas nicht perfekt ist – machst es dann bewusst nur gut genug und prüfst, was wirklich passiert. Perfektionismus ist keine Krankheit, sondern eine Eigenschaft, die viele Menschen haben – mit guten und mit belastenden Seiten. Hohe Ansprüche sind nicht das Problem. Belastend wird es, wenn sich jeder Fehler wie Versagen anfühlt. Gut genug heißt nicht, dass es dir egal ist.

Warum es sich hält

Aus Sicht der KVT hält dich vor allem eine Regel fest: „Nur perfekt ist gut genug." Also kontrollierst du noch einmal, feilst weiter oder schiebst die Aufgabe auf. Das bringt kurz Ruhe. Aber du erlebst nie, dass weniger auch gereicht hätte – und wenn alles gut geht, schreibst du es dem Extra-Kontrollieren zu. In einer Studie mit Gruppenbehandlung lief die Besserung vor allem darüber, dass die Angst vor Fehlern kleiner wurde.

Noch einmal kontrollieren
feilen, nachbessern, aufschieben – kurz Ruhe, die Regel bleibt

→

Die Befürchtung testen
Du bist Forscherin oder Forscher: Vorhersage vorher, Ergebnis nachher

So geht es

1. **Regel und Kosten (nur am 1. Tag):** Schreib deine Perfektions-Regel auf („Alles, was ich abgebe, muss fehlerfrei sein.") und was sie dich kostet – Zeit, Schlaf, Abende mit Freunden.
2. **Aufgabe und Befürchtung (jeden Tag):** Was passiert, wenn du es nur gut genug machst – und wie sicher bist du dir, 0 bis 100 %? („Die Chefin entdeckt einen Fehler und hält mich für schlampig – 80 %.")
3. **Bewusst gut genug:** Wecker stellen und aufhören, wenn er klingelt · nur einmal kontrollieren · einen kleinen Makel stehen lassen. Vorher: Anspannung 0 bis 10.
4. **Prüfen:** Was ist wirklich passiert? Wie angespannt bist du jetzt? Was lernst du daraus?
5. **In Stufen:** Tag 1–2 privat · Tag 3–5 bei der Arbeit · Tag 6–7 etwas, das andere sehen. Nur bei Dingen, bei denen ein kleiner Fehler niemandem schadet – nicht im Straßenverkehr und nicht, wo es um die Sicherheit anderer geht.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Anspannung ist zu groß? Nimm eine kleinere, private Aufgabe. Diesmal ist tatsächlich etwas schiefgegangen? Das kann passieren: Wie schlimm war es wirklich, 0 bis 10, und was hast du dann gemacht? Meist ist es kleiner als gedacht. Du kontrollierst heimlich doch? Zähl mit, wie oft – und kontrollier am nächsten Tag einmal weniger.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das Verhaltensexperiment als Teil ganzer Programme gegen Perfektionismus, meist mit Begleitung durch Fachleute. Allein für sich ist die Übung noch nicht geprüft. Nur immer wieder absichtlich Fehler zu machen – am Computer, ohne Vorhersage und ohne Auswertung –, war in einer Studie schlechter als ein Programm zur Stressbewältigung. Freundlich nach Fehlern: Episode 2. Wofür du es machst: Episode 3.

Wichtig: Perfektionismus ist keine Krankheit. Dreht er sich um Essen, Gewicht oder Figur, musst du immer wieder kontrollieren, oder bist du seit Wochen niedergeschlagen? Psychologisch abklären → Episode 8. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Wird deine Stimmung beim Üben schlechter statt besser, mach nicht allein weiter, sondern hol dir Begleitung.

Gut genug heißt nicht egal. Nur bei Dingen, bei denen ein kleiner Fehler niemandem schadet.

Mein Perfektionismus-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hattest du Angst, Fehler zu machen?	3	3	2
2. Wie oft hast du etwas nachgebessert oder kontrolliert, obwohl es schon gut war?	3	2	2
3. Wie hart hast du dich nach einem Fehler selbst kritisiert?	3	3	2
4. Wie sehr hing dein Wert davon ab, ob etwas perfekt gelungen ist?	3	3	2
5. Wie oft hast du etwas aufgeschoben, weil es nicht perfekt werden würde?	2	2	1
Summe (0–20)	14	13	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: meine Regel und was sie mich kostet

Meine Perfektions-Regel (der Satz, nach dem ich mich richte)

Alles, was ich abgebe, muss fehlerfrei sein.

Was kostet mich diese Regel? (Zeit · Schlaf · Freunde …)

jeden Abend bis nach 10 an den Folien
schlafe schlecht vor Präsentationen
lade kaum noch Freunde ein

Stufen
Tag 1–2: privat
Tag 3–5: bei der Arbeit
Tag 6–7: etwas, das andere sehen

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Experiment

Befürchtung + % vorher aufschreiben → bewusst gut genug (Wecker · nur einmal kontrollieren · kleiner Makel bleibt) → prüfen, was wirklich passiert ist.

Tag	Aufgabe	Meine Befürchtung + wie sicher in %	Was ich gut genug mache	Anspannung vorher 0–10	Was ist wirklich passiert?	Anspannung nachher	Was ich daraus lerne
1	Nachricht an eine Freundin	Tippfehler, peinlich – 60 %	einmal lesen, senden	5	Antwort mit Herz	2	Niemand prüft das.
2	Geburtstagskarte	sieht krakelig aus – 70 %	direkt schreiben, kein Entwurf	4	etwas krakelig, sie hat sich gefreut	2	Es zählt, dass ich schreibe.
3	Mail an die Chefin	entdeckt einen Fehler – 80 %	einmal lesen, dann senden	7	nichts, keine Rückfrage	3	Einmal lesen reicht meistens.
4	Folien für Freitag	Folien werden schlecht – 70 %	Wecker: 45 Min., dann Schluss	6	Folien okay, Abend frei	3	Mehr Zeit = kaum besser.
5	Bericht abgeben	schiefe Tabelle fällt auf – 60 %	Tabelle so lassen	6	hat niemand erwähnt	2	Kleine Makel sieht nur ich.
6	Präsentation	wirkt unvorbereitet – 70 %	eine Folie weniger	7	gute Fragen, ein Lob	3	Gut genug kommt gut an.
7	Besuch einer Freundin	findet es unordentlich – 80 %	nur aufräumen, nicht putzen	6	nicht bemerkt, schöner Abend	1	Sie kommt wegen mir.

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wie oft ist meine Befürchtung eingetroffen?

einmal ein bisschen (Karte krakelig)
sonst gar nicht

Welche Regel will ich lockern?

Mails lese ich einmal, nicht dreimal.
Folien: Wecker statt bis nach 10.

Vorher aufschreiben, nachher prüfen. Schreib die Befürchtung immer vorher auf – nur so siehst du hinterher, wie oft sie stimmt. Kontrollierst du heimlich doch? Mitzählen, morgen einmal weniger.

Dazu: Episode 2: Selbstkorrektur · Episode 3: Werte

BEISPIEL

Gut genug heißt nicht egal. Nur bei Dingen, bei denen ein kleiner Fehler niemandem schadet.

Mein Perfektionismus-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hattest du Angst, Fehler zu machen?			
2. Wie oft hast du etwas nachgebessert oder kontrolliert, obwohl es schon gut war?			
3. Wie hart hast du dich nach einem Fehler selbst kritisiert?			
4. Wie sehr hing dein Wert davon ab, ob etwas perfekt gelungen ist?			
5. Wie oft hast du etwas aufgeschoben, weil es nicht perfekt werden würde?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: meine Regel und was sie mich kostet

Meine Perfektions-Regel (der Satz, nach dem ich mich richte)

Was kostet mich diese Regel? (Zeit · Schlaf · Freunde …)

Stufen
Tag 1–2: privat
Tag 3–5: bei der Arbeit
Tag 6–7: etwas, das andere sehen

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein Experiment

Befürchtung + % vorher aufschreiben → bewusst gut genug (Wecker · nur einmal kontrollieren · kleiner Makel bleibt) → prüfen, was wirklich passiert ist.

Tag	**Aufgabe**	**Meine Befürchtung** + wie sicher in %	**Was ich gut genug mache**	**Anspannung vorher** 0–10	**Was ist wirklich passiert?**	**Anspannung nachher**	**Was ich daraus lerne**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wie oft ist meine Befürchtung eingetroffen?

Welche Regel will ich lockern?

Vorher aufschreiben, nachher prüfen. Schreib die Befürchtung immer vorher auf – nur so siehst du hinterher, wie oft sie stimmt. Kontrollierst du heimlich doch? Mitzählen, morgen einmal weniger.

Dazu: Episode 2: Selbstkorrektur · Episode 3: Werte