In der Mail an deine Chefin war ein Tippfehler – und der ganze Abend war gelaufen: „Wie peinlich. Die denken jetzt, ich bin schlampig." Bei der **mitfühlenden Selbstkorrektur aus der Compassion Focused Therapy** (kurz CFT, auf Deutsch etwa: mitgefühlsfokussierte Therapie) sprichst du nach einem Fehler mit dir wie ein guter Trainer statt wie ein strenger Richter – freundlich und trotzdem mit einem klaren nächsten Schritt. 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.

Warum die harte Selbstkritik bleibt

Selbstkritik fühlt sich an wie ein Antrieb: „Wenn ich nicht streng mit mir bin, werde ich nachlässig." In mehreren Studien hing harte Selbstkritik aber mit **weniger** Fortschritt bei den eigenen Zielen zusammen. Hohe Ansprüche ohne Selbstkritik hingen eher mit mehr Fortschritt zusammen. Selbstmitgefühl heißt nicht, dass dir Fehler egal sind. Es heißt, dass du dich nicht fertigmachst, während du sie korrigierst.

Strenger Richter
fällt ein Urteil: „Peinlich. Schlampig. Unfähig." – und macht dich klein

→

Guter Trainer
„Das ist passiert. So machst du es beim nächsten Mal." – beide wollen, dass du besser wirst

So geht es – nach einem Fehler

1. **Den Kritiker hören:** Schreib seinen Satz wörtlich auf („Wie peinlich, ich bin so schlampig.") und gib deiner Selbstkritik eine Zahl von 0 bis 10.
2. **Einordnen:** „Das ist gerade unangenehm. Fehler passieren allen Menschen."
3. **Die mitfühlende Stimme:** Was würde ein guter Trainer – oder eine Freundin, die dich mag – zu genau diesem Fehler sagen? „Ein Tippfehler, das passiert jedem."
4. **Die Korrektur:** Was will ich konkret verbessern? Ein nächster Schritt: Rechtschreibprüfung einschalten, eine kurze Korrektur-Mail – oder bewusst nichts, wenn der Fehler klein und erledigt ist. Danach die Selbstkritik noch einmal 0 bis 10.

Wenn es nicht gleich klappt

Es fühlt sich falsch oder kitschig an? Es darf sich am Anfang komisch anfühlen. Du fürchtest, nachlässig zu werden? In Experimenten lernten Menschen nach einem Misserfolg mit Selbstmitgefühl länger, nicht kürzer – und die Korrektur bleibt in jeder Zeile fester Teil der Übung. Dir fällt kein freundlicher Satz ein? Frag dich: Was würdest du einer Freundin mit genau diesem Fehler sagen?

Was geprüft ist: Ein kurzer Kurs zu Selbstmitgefühl senkte bei Studierenden den Perfektionismus stärker als bei Studierenden, die erst später an der Reihe waren. In einer größeren Online-Studie mit Erwachsenen wirkte ein Selbstmitgefühls-Kurs ähnlich wie ein Kurs zur Stressbewältigung – einen klaren Vorteil hatten vor allem Menschen, die sehr streng mit sich waren. Die Übung genau so ist allein noch nicht geprüft. Selbsthilfe hilft vielen, aber nicht allen: Wird deine Stimmung beim Üben schlechter statt besser, mach nicht allein weiter, sondern hol dir Begleitung.

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. Dazu: Episode 1: Verhaltensexperiment · Episode 3: Werte.

Freundlich und trotzdem verbessern. Es darf sich am Anfang komisch anfühlen.

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 1. Tag: Kritiker und Trainer

Was sagt mein innerer Kritiker nach einem Fehler?
(wörtlich, 2 Sätze)

„Wie peinlich. Die denken jetzt, ich bin schlampig."

„Nicht mal eine Mail kriegst du hin."

Wie würde ein guter Trainer klingen?

„Ärgerlich, aber kein Drama."

„Was machst du beim nächsten Mal anders?"

2 · Tag 1 bis 7: nach einem Fehler die 4 Schritte

Kein Fehler heute? Nimm einen von früher, der dir noch nachgeht. Die Zahl nachher muss nicht 0 sein.

Tag	**Fehler / Moment**	**1 · Satz des Kritikers**	**Selbst-kritik vorher** 0–10	**2+3 · mitfühlender Satz**	**4 · Korrektur** (nächster Schritt)	**ge-macht?**	**nach-her** 0–10
1	Tippfehler in der Mail an die Chefin	„Wie peinlich, schlampig!"	8	„Ein Tippfehler, das passiert jedem."	Rechtschreibprüfung einschalten	✓	4
2	Folie für Freitag zu voll	„Sieht total unprofessionell aus."	7	„Gut, dass ich es jetzt sehe."	zwei Punkte streichen	✓	4
3	im Meeting den Faden verloren	„Alle halten mich für unfähig."	8	„Kurz hängen – das kennt jeder."	Stichwortzettel mitnehmen	✓	5
4	Steuererklärung zu spät angefangen	„Typisch, nichts kriegst du hin."	7	„Spät, aber ich fange an."	Samstag 1 Stunde dafür	✓	4
5	Anhang in der Mail vergessen	„Schon wieder, wie peinlich!"	6	„Ärgerlich, kein Drama."	Anhang kurz nachschicken	✓	3
6	Termin mit einer Freundin verwechselt	„Wie unzuverlässig von mir."	6	„Passiert. Ich kläre es."	anrufen, neuen Termin	✓	3
7	Präsentation: eine Folie übersprungen	„Jetzt ist alles ruiniert."	7	„Der Rest lief gut."	nichts – war klein, ist erledigt	✓	3

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Satz hat am meisten geholfen?

„Ein Tippfehler, das passiert jedem."

Was habe ich verbessert?

Rechtschreibprüfung an, Folien kürzer, Stichwortzettel fürs Meeting

Trainer statt Richter. Beide wollen, dass du besser wirst – nur einer macht dich dabei klein.

Dazu: Episode 1: Verhaltensexperiment · Episode 3: Werte

BEISPIEL

Freundlich und trotzdem verbessern. Es darf sich am Anfang komisch anfühlen.

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 1. Tag: Kritiker und Trainer

Was sagt mein innerer Kritiker nach einem Fehler?
(wörtlich, 2 Sätze)

Wie würde ein guter Trainer klingen?

2 · Tag 1 bis 7: nach einem Fehler die 4 Schritte

Kein Fehler heute? Nimm einen von früher, der dir noch nachgeht. Die Zahl nachher muss nicht 0 sein.

Tag	**Fehler / Moment**	**1 · Satz des Kritikers**	**Selbst-kritik vorher** 0–10	**2+3 · mitfühlender Satz**	**4 · Korrektur** (nächster Schritt)	**ge-macht?**	**nach-her** 0–10
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Satz hat am meisten geholfen?

Was habe ich verbessert?

Trainer statt Richter. Beide wollen, dass du besser wirst – nur einer macht dich dabei klein.

Dazu: Episode 1: Verhaltensexperiment · Episode 3: Werte