Am Freitag hast du eine Präsentation, seit Tagen feilst du an den Folien. Lob wehrst du ab („War doch nichts Besonderes.“), Freunde lädst du kaum noch ein, weil die Wohnung erst perfekt sein müsste, und die Gitarre steht in der Ecke. Mit dem **werteorientierten Handeln aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** fragst du nicht mehr nur, wie perfekt etwas sein muss, sondern **wofür du es eigentlich machst – und tust jeden Tag etwas für das, was dir wichtig ist, das nichts mit Leistung zu tun hat.**

Ziele darfst du behalten. Es geht darum, wofür du sie verfolgst. Hohe Ansprüche sind nicht das Problem – belastend wird es, wenn sich jeder Fehler wie Versagen anfühlt.

Warum es sich hält

Stell dir deinen Wert als Kreis aus Stücken vor: Freundschaften, Familie, Hobbys, wie du mit anderen umgehst – und Leistung. Aus Sicht der kognitiven Verhaltenstherapie besteht er bei vielen Menschen mit Perfektionismus fast nur aus Leistung. Dann fühlt sich jeder Fehler wie ein Angriff auf dich selbst an. In einer Zusammenfassung von über 80 Arbeiten hingen Sorgen um Fehler deutlich mit niedrigerem Selbstwert zusammen, das Streben nach hohen Zielen kaum (ein Zusammenhang, kein Beweis). Was „nichts bringt“, fällt weg – und der Kreis wird noch einseitiger.

Messlatte

sagt dir nur, ob du hoch genug bist – jeder Fehler ist ein Urteil über dich

→

Kompass

zeigt dir, wohin du willst: Werte sind Richtungen, keine Ziele zum Abhaken (z. B. Verbundenheit, Neugier, anderen helfen)

So geht es – sieben Tage

1. **Tag 1: Mein Kreis.** Woraus besteht mein Wert gerade? Wie will ich ihn haben? Teil beide Kreise in Stücke, so groß, wie sie sich anfühlen. Leistung darf ein großes Stück bleiben – nur nicht das einzige. Dazu **drei Werte**.
2. **Vor einer Aufgabe:** Schreib den Gedanken auf („Das ist nicht gut genug“) und dann: „Ich habe den Gedanken, dass …“. Du musst ihn weder wegdiskutieren noch ihm gehorchen. Frag dich: **Wofür mache ich das eigentlich?**
3. **Jeden Tag eine Sache für einen Wert, die nichts mit Leistung zu tun hat** – kein Ziel, kein besser oder schlechter (15 Minuten Gitarre, eine Freundin einladen, ein Lob mit „Danke.“ annehmen). Trag ein: gemacht? Zufriedenheit 0–10.
4. **Tag 7: Rückblick.** Wie sieht mein Kreis jetzt aus? Was nehme ich mit? **Du bist mehr als deine letzte Leistung.**

Wenn es nicht gleich klappt

Du weißt nicht, was deine Werte sind? Frag dich: Was würdest du tun, wenn dich niemand bewertet? Die Sache ohne Ziel fühlt sich wie Zeitverschwendung an? Genau das ist der Punkt – fang klein an, mit fünf oder zehn Minuten. Du machst schon wieder ein Leistungsprojekt daraus (Gitarre nach Plan)? Bemerk es, streich das Ziel und spiel ein Lied, das dir gefällt.

Ehrlich: Geprüft wurde ein Selbsthilfebuch mit ACT bei 110 Studierenden mit hohem Perfektionismus: Der Perfektionismus nahm ab, im Vergleich zu Studierenden, die erst später an der Reihe waren – Angst und Niedergeschlagenheit aber nicht. In einer Gruppe mit 65 Pflege-Studierenden änderte sich der ungünstige Perfektionismus nicht deutlich. Wie sehr der Kreis allein hilft, wurde nie für sich 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.

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

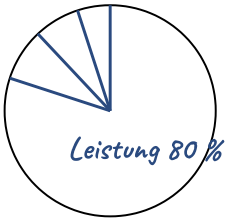
14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Ziele behalten – du bist mehr als deine letzte Leistung. Es geht nicht darum, weniger zu wollen, sondern darum, wofür du es tust.

Tag 1 · Mein Kreis und meine drei Werte

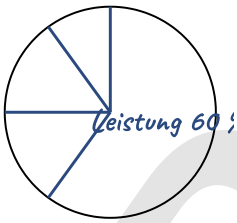
Mein Kreis – teil jeden Kreis in Stücke: Leistung, Freunde, Familie, Hobbys … so groß, wie sie sich anfühlen

Woraus besteht mein Wert gerade?



Rest: Freunde, Familie, Gitarre

Wie will ich ihn haben?



Freunde und Musik größer

Meine drei Werte (Richtungen, keine Ziele):

1 Verbundenheit

2 Neugier

3 anderen helfen

Keine Idee? Was würdest du tun, wenn dich niemand bewertet?

Tag 1–7 · Wofür mache ich das? (vor einer Aufgabe – und jeden Tag eine Sache für einen Wert)

Tag	Aufgabe + Gedanke „nicht gut genug“	„Ich habe den Gedanken, dass …“	Wofür mache ich das? (Wert)	Meine Sache für einen Wert – ohne Leistungsziel	gemacht?	Zufriedenheit 0–10
1	Präsentation · „nicht gut genug“	… die Folien sind nicht gut genug	dem Team zeigen, wie das Projekt läuft	15 Min. Gitarre, ohne Ziel	ja	6
2	Mail an die Chefin · „klingt dumm“	… die Mail klingt dumm	kurz informieren, mehr nicht	Nachbarin beim Tragen geholfen	ja	6
3	Präsentation gehalten · „hätte besser sein müssen“	… sie hätte besser sein müssen	Projekt voranbringen	Lob angenommen: „Danke.“	ja	7
4	Wohnung · „so kann keiner kommen“	… so kann keiner kommen	Freunde sehen, nicht Wohnung zeigen	Freundin eingeladen, Wohnung nicht perfekt	ja	7
5	Bericht · „noch mal lesen“	… ein Fehler ist noch drin	Kolleginnen informieren	ein Lied gespielt, das ich mag	ja	7
6	neue Folien · „nicht gut genug“	… sie sind nicht gut genug	Team zeigen, wo wir stehen	Bruder angerufen, einfach so	ja	8
7	Mail an das Team · „zu kurz“	… sie ist zu kurz	Termin ausmachen	mit der Freundin Gitarre gespielt	ja	8

Tag 7 · Rückblick

Wie sieht mein Kreis jetzt aus?

Leistung noch groß – aber Freunde und Musik sind wieder dabei.

Was nehme ich mit?

Ein Fehler ist ein Fehler – kein Urteil über mich.

Dazu Episode 1: Experiment · Episode 2: Selbstkorrektur

BEISPIEL

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

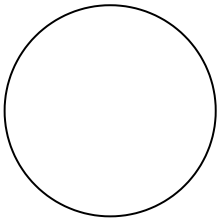
14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Ziele behalten – du bist mehr als deine letzte Leistung. Es geht nicht darum, weniger zu wollen, sondern darum, wofür du es tust.

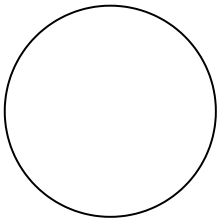
Tag 1 · Mein Kreis und meine drei Werte

Mein Kreis – teil jeden Kreis in Stücke: Leistung, Freunde, Familie, Hobbys … so groß, wie sie sich anfühlen

Woraus besteht mein Wert gerade?



Wie will ich ihn haben?



Meine drei Werte (Richtungen, keine Ziele):

1 _____

2 _____

3 _____

Keine Idee? Was würdest du tun, wenn dich niemand bewertet?

Tag 1–7 · Wofür mache ich das? (vor einer Aufgabe – und jeden Tag eine Sache für einen Wert)

Tag	**Aufgabe + Gedanke „nicht gut genug“**	**„Ich habe den Gedanken, dass …“**	**Wofür mache ich das? (Wert)**	**Meine Sache für einen Wert – ohne Leistungsziel**	**gemacht?**	**Zufriedenheit 0–10**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Tag 7 · Rückblick

Wie sieht mein Kreis jetzt aus?

Was nehme ich mit?

Dazu Episode 1: Experiment · Episode 2: Selbstkorrektur