Perfektionismus

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 32

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Perfektionismus: KVT: Verhaltensexperiment

Episode 2: Perfektionismus: CFT: Mitfühlende Selbstkorrektur

Episode 3: Perfektionismus: ACT: Werteorientiertes Handeln

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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

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

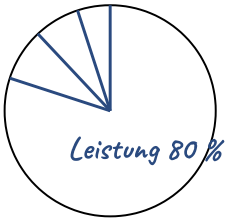
14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

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

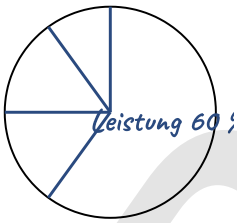
Mein Kreis – teil jeden Kreis in Stücke: Leistung, Freunde, Familie, Hobbys … so groß, wie sie sich anfühlen

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

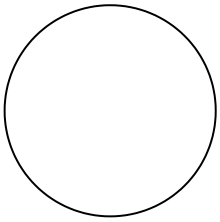
14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

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

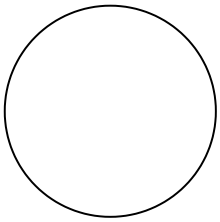
Tag 1 · Mein Kreis und meine drei Werte

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