

# Tipps zum Umgang mit Perfektionismus

Ein gewisses Maß an Perfektionismus kann antreiben und zu einem gesunden Ehrgeiz verhelfen – zu viel davon führt jedoch auch schnell zu Stress und Frustration, insbesondere wenn das Selbstwertgefühl ausschließlich vom Erfolg abhängig gemacht wird. Im Folgenden finden Sie einige Tipps, wie Sie Ihren Drang zum Perfektionismus etwas eindämmen können:

## 1. Vergegenwärtigen Sie sich Vor- und Nachteile eines starken Perfektionsdranges:

Überlegen Sie zunächst einmal, welche Vorteile Ihnen Ihr Perfektionismus verschafft. Eine akribische Arbeitsweise führt zum Beispiel meist zu einer geringen Fehlerquote und teils auch zu sehr guten Leistungen, was Ihnen vermutlich eine hohe Anerkennung bringt. Außerdem kann Ihnen Ihr Perfektionismus ein Gefühl von Kontrolle geben, welches Ihnen wiederum Sicherheit verleiht.

Oft bringt ein übersteigter Perfektionismus aber auch Nachteile mit sich. Eine perfektionistische Grundeinstellung kann zum Beispiel sehr anstrengend sowie zeitraubend sein und zu einer unflexiblen Arbeitsweise führen. Vermutlich setzen Sie sich unter ständigen Druck, Ihren Anforderungen gerecht zu werden, und dies kann sich wiederum negativ auf den Selbstwert auswirken. Der Fokus liegt dabei immer auf den eigenen Fehlern und Schwächen. Häufig geht so die Freude verloren und die Angst, zu versagen, steigt.

## 2. Erkennen Sie Ihre Grenzen an:

Führt Ihr Perfektionismus dazu, dass Sie sich ständig überlasten, dann sollte dies ein Zeichen dafür sein, dass Ihre persönlichen Grenzen überschritten wurden. Um sowohl körperlich als auch psychisch keine langfristig negativen Auswirkungen davon zu tragen, ist es wichtig, diese Grenzen anzuerkennen. Bewerten Sie dies nicht als Schwäche, sondern als Kompetenz, die eigenen Signale gut erkennen zu können.

## 3. Treffen Sie bewusst Entscheidungen:

Je nachdem in welcher Situation Sie sich befinden, kann ein unterschiedliches Maß an Perfektion für Sie passend sein. Entscheiden Sie daher in jeder Situation individuell wie viel Einsatz angebracht und hilfreich ist – eine Art Kosten-Nutzen-Abwägung.

## 4. Überprüfen Sie Ihre Gedanken und entwickeln Sie Alternativen:

Häufig ist ein starker Drang nach Perfektion einhergehend mit Befürchtungen über das eigene mögliche Versagen. Machen Sie sich diese Gedanken bewusst und überprüfen Sie, ob diese tatsächlich angemessen und hilfreich sind. Würden Sie dieselben Erwartungen, die Sie an sich haben, auch an andere stellen?

Versuchen Sie neue Gedanken zu entwickeln – was würden Sie zum Beispiel einem Freund raten, der sich ständig derart unter Druck setzt? Üben Sie, sich diese neuen Gedanken in den entsprechenden Situationen selbst vorzusagen.

**5. Machen Sie Experimente:**

Testen Sie in verschiedenen Alltagssituationen wie es Ihnen geht, wenn Sie sich weniger perfektionistisch verhalten. Zum Beispiel könnten Sie mal nur Ihre halbe Joggingstrecke laufen, ein Protokoll, wenn keine spezifischen Vorgaben bestehen, nur in Stichworten verfassen oder Ihre Wohnung vor einem Besuch nicht extra putzen, wenn Sie sowieso schon sauber ist.

**6. Geben Sie sich Zeit:**

Versuchen Sie, bei den Alltagsexperimenten zu akzeptieren, dass anfangs unter Umständen zunächst ein unangenehmes Gefühl entsteht. Sich entgegen dem zu verhalten, was Sie von sich gewohnt sind, bedeutet Überwindung – erst mit fortlaufender Übung merken Sie einen positiven Effekt.

**7. Belohnen Sie sich:**

Jeder kleine Schritt in die richtige Richtung sollte mit einer Belohnung von Ihnen honoriert werden. Diese kann entweder in Form einer positiven Aktivität erfolgen oder gedanklich mit einem „Gut gemacht!“ ablaufen.

**8. Testen Sie das Motto: nicht immer nur „Muss“, sondern auch „Genuss“:**

Erinnern Sie sich daran, warum Sie Dinge gerne tun – was fasziniert Sie an Ihrem Studium, warum machen Sie genau diese Sportart, usw. – so können Sie auch wieder mehr Freude bei Ihren Aktivitäten erleben.