



TALENTUS

Perfektionismus- Falle: Mit weniger Druck zu mehr Wirkung

Wenn der eigene Anspruch zur Stolperfalle wird



Perfektionismus-Falle? Nein danke!



Perfektionismus entsteht nicht zufällig – er ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels aus biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Unsere genetische Veranlagung kann beeinflussen, wie stark wir auf Stress reagieren und wie ausgeprägt die Angst vor Versagen ist. Bei vielen Perfektionisten zeigt sich zudem eine erhöhte Aktivität der Stressregulation, etwa über die HPA-Achse, was zu einem dauerhaften inneren Druck führen kann. Gleichzeitig prägen das Elternhaus und frühe Erfahrungen im Laufe der Sozialisierung unser Leistungsdenken und den Umgang mit Fehlern. So entwickeln Menschen mit stark ausgeprägtem Perfektionismus oft einen inneren Maßstab, der ständig zwischen der Realität und einem idealisierten „so sollte es sein“ vermittelt – und dabei selten zur Ruhe kommt.

Folgende Themen sind Inhalt des Whitepapers:

1. Perfektionismus-Kategorien nach Hewitt und Flett
2. Das innere Team, Antreiber & Regulierung
3. Affirmationen, Erlaubersätze & Denkfallen
4. Gelassenheit beginnt im Kopf, Stress auch



Drei Perfektionismus-Kategorien nach Hewitt und Flett

Nach dem Psychologen-Duo Paul Hewitt und Gordon Flett lässt sich Perfektionismus in drei unterschiedliche Kategorien einteilen. Diese beschreiben, ob sich perfektionistische Ansprüche vor allem an die eigene Person, an andere Menschen oder an die Erwartungen des sozialen Umfelds richten. Das Modell hilft dabei, die unterschiedlichen Ursachen, Denkweisen und Auswirkungen von Perfektionismus besser zu verstehen – sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext.

Kategorie 1: Selbstorientierter Perfektionismus



- Ich habe übermäßig hohe Ansprüche an mich selbst.
- Ich bin ehrgeizig, will gewinnen.
- Fehler führen zu Selbstkritik.

Kategorie 2: Sozial vorgeschriebener Perfektionismus



- Ich habe das Gefühl, dass andere von mir Perfektion erwarten.
- Ich fühle mich ständig durch andere bewertet und dadurch unter Druck gesetzt.

Kategorie 3: Fremdorientierter Perfektionismus



- Ich erwarte, dass andere meine Standards erfüllen.
- Es ist unerträglich, wenn etwas nicht nach meinen Vorstellungen umgesetzt wird.

Überlege Dir:

1. Mit welchen Statements und welcher Perfektionismus-Kategorie kann ich mich am meisten identifizieren?
2. In welchen Lebensbereichen bin ich ein Perfektionist?
3. Wie genau zeigt sich der perfektionistische Anteil?



Das innere Team

Nach dem Modell des „Inneren Teams“ von Friedemann Schulz von Thun tragen wir unterschiedliche innere Anteile in uns, die unsere Gedanken, Gefühle und Entscheidungen beeinflussen. Diese inneren Teammitglieder verfolgen nicht immer dieselben Ziele: Manchmal arbeiten sie harmonisch zusammen, manchmal geraten sie in Konflikt. Einer dieser Anteile kann der „Perfektionist“ sein, der hohe Ansprüche stellt, Fehler vermeiden möchte und nach optimalen Ergebnissen strebt. Wird dieser Anteil zu dominant, kann er andere wichtige innere Stimmen – etwa Gelassenheit, Kreativität oder Pragmatismus – in den Hintergrund drängen. Ein bewusster Umgang mit dem Inneren Team hilft dabei, die verschiedenen Bedürfnisse besser auszubalancieren.

Beispiele für Teammitglieder

- der innere Antreiber: „Sei perfekt!“
- der Abenteurer: „Mach das, das wird spannend!“
- der Selbstzweifler: „Das schaffst du sowieso nicht!“
- der Genießer: „Genieße das Leben!“
- der Rationalist: „Bloß keine Emotionen zeigen!“



Frage Dich:

1. Was sind meine inneren Anteile? (z.B. Sorgfalt, Zielstrebigkeit, Qualitätsbewusstsein, ...)
2. Welche Absicht haben diese Anteile?
 - Wovor wollen sie mich vielleicht schützen?
 - Was möchten sie für mich erreichen (z. B. Anerkennung, Sicherheit, Kontrolle)?
3. Gibt es einen Anteil der gerade das Zepter in der Hand hat?
4. Wie können die anderen Anteile ihn ggf. ausgleichen?
5. Was verdanke ich meinen Anteilen?

Die Antreiber

Nach dem Modell der inneren Antreiber von Taibi Kahler sind alle fünf Antreiber grundsätzlich in jedem Menschen angelegt. Jeder von uns zeigt Verhaltensweisen, die einem oder mehreren dieser Antreiber zugeordnet werden können. Dabei gibt es meist einen besonders ausgeprägten Antreiber, gefolgt von weiteren, die unterschiedlich stark wirken. Häufig treten die Antreiber nicht isoliert auf, sondern in Kombination miteinander. So kann beispielsweise eine Person gleichzeitig den Impulsen „Beeil dich“, „Sei perfekt“, „Streng dich an“ und „Sei gefällig“ folgen. Wichtig ist zudem, dass niemand dauerhaft unter dem Einfluss seiner inneren Antreiber steht. Vielmehr werden diese vor allem in bestimmten Situationen oder im Umgang mit bestimmten Menschen aktiviert – häufig dann, wenn Herausforderungen auftreten, Unsicherheit entsteht oder etwas nicht wie geplant verläuft.

Die typischen 5 inneren Antreiber

KI-generiertes Bild

				
Sei perfekt	Sei stark	Beeil dich	Sei gefällig / Mach es allen recht	Streng dich an
Ich muss alles perfekt machen und Fehler vermeiden.	Ich muss stark und unabhängig sein und keine Schwäche zeigen.	Ich muss mich beeilen und darf keine Zeit verschwenden.	Ich muss es allen recht machen und gemocht werden.	Ich muss mich sehr anstrengen und immer mein Bestes geben.

häufig



selten

häufig



selten

häufig



selten

häufig



selten

häufig



selten

Wie oft "höre" ich die einzelnen Antreiber in mir?

Setze ein Kreuz auf der Linie zwischen selten und häufig.



“Gut genug” vs. “perfekt”

Wie fühlt sich „gut genug“ im Vergleich zu „perfekt“ an?

Übung & Reflexion



Phase 1 (4 Min.): „Mach es perfekt!“

- Zeichne eine kleine Skizze (oder finde ein Symbol) zum Thema ‚Mein Arbeitsplatz‘.
- Danach kurz innehalten und für sich notieren: Wie fühlt sich das an?

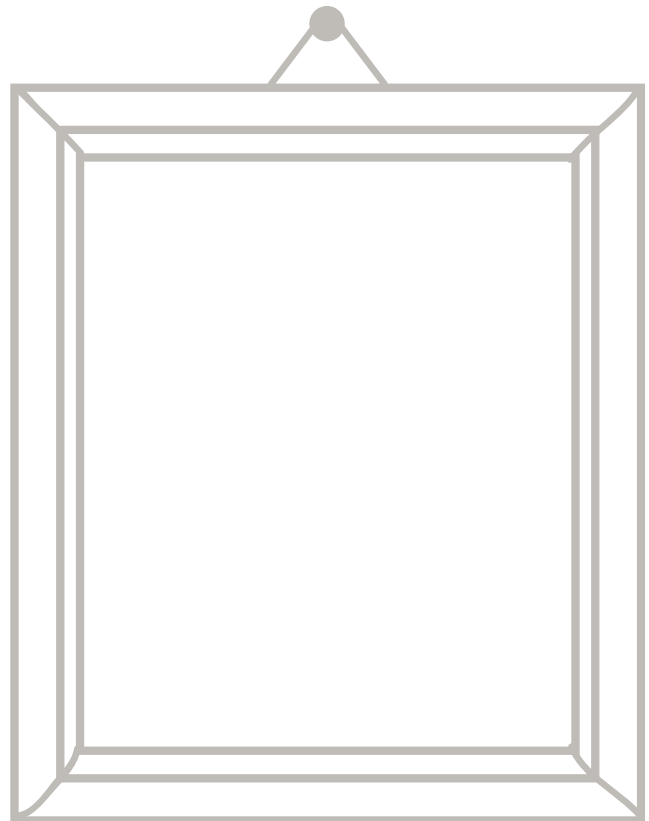
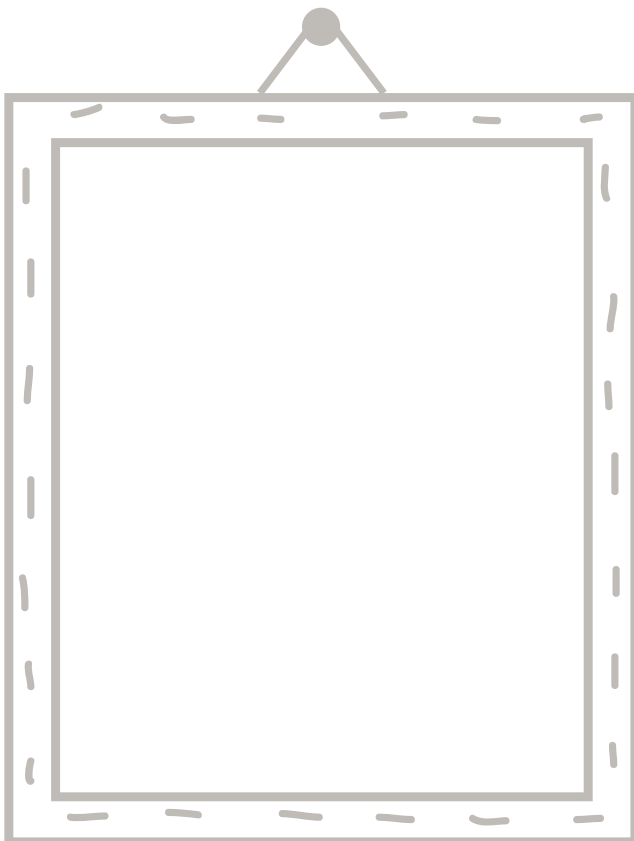
Phase 2 (4 Min.): „Mach es einfach gut genug, mit Leichtigkeit.“

- Zeichne eine kleine Skizze (oder finde ein Symbol) zum Thema ‚Mein Arbeitstag‘.
- Wieder kurz innehalten und für sich notieren : Wie fühlt sich das an?

Reflexion

- Wie war der Unterschied zwischen den beiden Versionen?
- Wann bin ich eher in welchem Modus?
- Was würde mir helfen, öfter im „gut genug“-Modus zu sein?

Platz für die Skizzen:



Das "ich muss" in ein "ich kann" umwandeln

Erlaubersätze

Ich kann.. Ich darf... Ich möchte...

Ich muss das perfekt machen.	Ich kann mein Bestes geben.
Ich muss alles schaffen.	Ich kann entscheiden, was heute wirklich wichtig ist.
Ich muss pünktlich sein.	Ich kann pünktlich sein, weil es mir wichtig ist.

Wenn Du magst, ergänze eigene Sätze, die Dir in den Sinn kommen und formuliere sie um.



Affirmationen

Affirmationen sind bewusst gewählte, positive Glaubenssätze, die dabei helfen können, einschränkende Denkmuster Schritt für Schritt zu verändern.

Im Umgang mit Perfektionismus unterstützen sie dabei, den inneren Leistungsdruck zu reduzieren und einen wertschätzenderen Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

"Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen."

– Eine Erinnerung daran, dass Fehler Teil des Wachstumsprozesses sind.

"Gut genug ist oft mehr als genug."

– Diese Affirmation hilft, den Druck zu mindern, alles perfekt machen zu müssen.

"Ich bin stolz auf meinen Fortschritt, nicht auf Perfektion."

– Fördert den Fokus auf den Weg und die Entwicklung anstelle des Endziels.

"Ich erlaube mir, unvollkommen zu sein."

– Eine Erlaubnis, sich selbst so zu akzeptieren, wie man ist.

Mögliche Strategien gegen Perfektionismus-Denkfallen

Alles oder Nichts

Die 0–100-Skala benutzen

- Statt „perfekt“ oder „schlecht“: Wo liegt das Ergebnis wirklich?

Das „Grau“ bewusst suchen

- Was lief *trotzdem* gut?
- Was war solide?
- Was wäre eine mittlere Bewertung?

„Gut genug“ definieren

- Was ist die Mindestanforderung, die für diese Aufgabe völlig ausreichend ist?

Katastrophisieren

Wahrscheinlichkeiten prüfen

- Wie wahrscheinlich ist dieses schlimmste Szenario – in Prozent?
- Was wäre eine realistischere Alternative?

Best-Case / Worst-Case / Real-Case - 3 kurze Sätze

- Best-Case: Was wäre das bestmögliche Ergebnis?
- Worst-Case: Das schlimmstmögliche (oft übertrieben).
- Real-Case: Was passiert typischerweise in 90 % der Fälle?

Katastrophe zu Ende denken

- Und dann? Was würde ich dann tun?

Überhöhte Ansprüche

Wofür eigentlich?-Frage

- Warum muss das so perfekt sein? Was gewinne ich damit wirklich?

Den inneren Kritiker umformulieren

- Es wäre schön, wenn... und es ist okay, wenn nicht.

Realistische Obergrenze setzen

- z.B. maximal 2 Überarbeitungsrunden, maximal 45 Minuten für eine E-Mail, maximal 80 % Aufwand für Routineaufgaben

Wie würde ich mit einem Freund sprechen?

- Wenn Du Deinen Anspruch auf eine andere Person überträgst, wird sofort klar: Das ist eigentlich zu streng.

Gelassenheit beginnt im Kopf, Stress auch

Realität – mehr als nur die objektive Wirklichkeit

Was wir als Realität wahrnehmen, entspricht nicht zwangsläufig der objektiven Wirklichkeit. Aus psychologischer Sicht verarbeitet unser Gehirn unzählige Sinneseindrücke, filtert Informationen und interpretiert diese auf Basis von Erfahrungen, Erwartungen und Überzeugungen. Die Realität, die wir erleben, ist somit immer auch eine persönliche Konstruktion unseres Bewusstseins. Gerade im Zusammenhang mit Perfektionismus spielt diese subjektive Wahrnehmung eine entscheidende Rolle: Wer hohe Ansprüche an sich selbst stellt, nimmt Fehler oder Unvollkommenheiten häufig deutlich stärker wahr als andere und bewertet Situationen entsprechend kritischer.

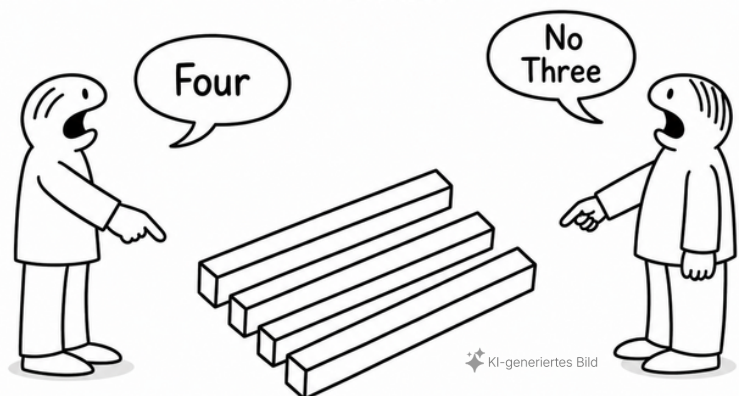
Die eigene Wahrnehmung formt unsere Realität

Auch philosophische Ansätze betonen, dass Realität nicht einfach unverändert erkannt wird, sondern erst durch die menschliche Wahrnehmung und Begriffsbildung im Bewusstsein entsteht. Jeder Mensch erschafft gewissermaßen seine eigene „Landkarte“ der Wirklichkeit – diese hilft zwar bei der Orientierung, bildet die tatsächliche Realität jedoch nie vollständig oder objektiv ab. Für perfektionistische Menschen bedeutet das: Die eigene Bewertung einer Situation ist nicht zwangsläufig die Wahrheit, sondern lediglich eine individuelle Interpretation. Sich dieser Tatsache bewusst zu werden, kann dabei helfen, starre Denkmuster zu hinterfragen.



“Everything we hear is an opinion not a fact. Everything we see is a perspective not the truth.”

Marcus Aurelius



✦ KI-generiertes Bild

Unser Gehirn erzeugt Realität

Aber: Ich bin nicht meine Gedanken!

Weil ...

1. Ich habe Gedanken.
2. Ich kann diese Gedanken wahrnehmen.
3. Meine Gedanken geben mir Informationen zurück.
4. Ich kann eine Distanz zu meinen destruktiven Gedanken schaffen.
5. Ich kann entscheiden, was ich denke.
6. Ich kann einen Fokus setzen.



Alles eine Frage der Perspektive

Reframing – die Kraft eines neuen Blickwinkels

Reframing bedeutet wörtlich „etwas in einen neuen Rahmen zu setzen“.

Gemeint ist damit die bewusste Entscheidung, eine Situation, einen Gedanken oder eine Eigenschaft aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Die äußeren Umstände bleiben dabei unverändert – doch durch die neue Sichtweise verändert sich häufig die Bedeutung, die wir einer Situation zuschreiben. Das wiederum beeinflusst unsere Gefühle, unser Verhalten und letztlich auch unser Wohlbefinden.

Gerade bei Perfektionismus ist Reframing ein wirkungsvolles Werkzeug. Perfektionistische Menschen neigen dazu, Fehler als persönliches Versagen oder Unvollkommenheit als Schwäche zu bewerten. Durch einen Perspektivwechsel können dieselben Situationen jedoch anders interpretiert werden – beispielsweise als wertvolle Lernchance, als Ausdruck von Mut oder als normaler Bestandteil persönlicher Entwicklung. So entstehen neue Denk- und Handlungsspielräume, die helfen, den eigenen Leistungsanspruch realistischer einzuordnen und gelassener mit Herausforderungen umzugehen. Wie bei einem Bild, das je nach Rahmen eine völlig andere Wirkung entfaltet, kann auch ein neuer gedanklicher Rahmen unsere Wahrnehmung entscheidend verändern.



Fazit

Der Umgang mit Perfektionismus ist ein individueller Prozess – es gibt keine Strategie, die für alle Menschen gleichermaßen funktioniert. Während einigen Affirmationen helfen, profitieren andere stärker von Reframing oder dem Entkatastrophisieren vermeintlicher Fehler. Entscheidend ist, die Methoden zu finden, die zu den eigenen Denk- und Verhaltensmustern passen.

Ebenso wichtig ist Geduld. Neue Denkweisen entstehen nicht über Nacht, sondern entwickeln sich durch regelmäßiges Üben und bewusstes Innehalten. Perfektionistische Gedanken werden sich vermutlich immer wieder melden – entscheidend ist jedoch, sie zu erkennen, zu hinterfragen und bewusst zu durchbrechen. Mit der Zeit entstehen so neue Gewohnheiten, die mehr Gelassenheit, Selbstmitgefühl und einen gesünderen Umgang mit den eigenen Ansprüchen fördern. Bereits kleine Veränderungen im Denken können langfristig einen großen Unterschied machen.

o



Wir wünschen viel Erfolg bei der Umsetzung!

Noch mehr zum Thema erfahren? Besuche doch unser **1-Tag Intensiv-Seminar „Perfektionismus-Falle: Mit weniger Druck zu mehr Wirkung“**, um hinderliche Muster zu verändern und Gelassenheit, Freude und Produktivität durch eine innere Balance und weniger Druck zu steigern. Weitere Informationen gibt es auf unserer Homepage unter www.fff-online.com/kurs/perfektionismus-e14252/.