

Hans-Jörg Gierke

PERFEKTIONISMUS

Superkraft ^{ODER} Handicap?

DOWNLOAD MATERIAL

TEIL 1

PERFEKTIONISMUS VERSTEHEN

EINGANGSTEST – WIE PERFEKTIONISTISCH BIST DU?

Um den eigenen Umgang mit Perfektionismus besser zu verstehen, ist es hilfreich, eine Selbsteinschätzung vorzunehmen. Jeder Mensch ist einzigartig, und so manifestiert sich auch Perfektionismus in unterschiedlichen Ausprägungen. Im Folgenden findest Du einen kurzen Test, der Dir dabei helfen soll, Deinen eigenen Perfektionismus-Grad zu ermitteln. Nimm Dir einen Moment Zeit, um die folgenden Aussagen zu lesen und zu bewerten, wie sehr sie auf Dich zutreffen. Sei dabei ehrlich zu Dir selbst – es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, sondern nur Erkenntnisse, die Dir auf Deinem Weg helfen können.

Anleitung: Bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 (trifft überhaupt nicht zu) bis 5 (trifft voll und ganz zu).

Ich setze mir oft unrealistisch hohe Ziele und bin selten mit meinen Leistungen zufrieden.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich neige dazu, Aufgaben aufzuschieben, weil ich Angst habe, dass das Ergebnis nicht perfekt sein wird.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich bin sehr kritisch mit mir selbst und oft auch mit anderen.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich verbringe viel Zeit damit, Details zu überprüfen und zu überarbeiten, auch wenn die Aufgabe bereits gut ist.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich fühle mich oft gestresst und überfordert durch den Druck, perfekt sein zu müssen.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich habe Schwierigkeiten, Aufgaben zu delegieren, weil ich denke, dass ich es selbst am besten machen kann.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich vergleiche mich häufig mit anderen und fühle mich dabei oft unzureichend.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich messe meinen Selbstwert stark an meinen Leistungen und Erfolgen.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ich bin oft unentschlossen, weil ich Angst habe, die falsche Entscheidung zu treffen.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Auswertung

Addiere Deine Punkte. Je höher die Gesamtpunktzahl, desto ausgeprägter ist Dein Perfektionismus. Eine Punktzahl über 30 deutet auf einen starken Perfektionismus hin, der möglicherweise negative Auswirkungen auf Dein Wohlbefinden hat. Eine Punktzahl zwischen 20 und 30 deutet auf einen moderaten Perfektionismus hin, der sowohl positive als auch negative Seiten haben kann. Eine Punktzahl unter 20 deutet auf einen geringeren Perfektionismus hin.

TEIL 5

**DEIN INDIVIDUELLES PROGRAMM –
DEIN PERFEKTIONISMUS, DEIN WEG**

BEREICH 1

Die Perfektionismus-Ampel – Tägliche Selbsteinschätzung

Die Perfektionismus-Ampel ist Dein täglicher Check-in mit Dir selbst. Du hilfst Dir dabei, bewusst wahrzunehmen, in welchem Zustand Du Dich gerade befindest und ob Handlungsbedarf besteht.



Rot ALARM: Ungesunder Perfektionismus

- Du fühlst Dich gestresst, überfordert oder blockiert
- Selbstkritik dominiert Deine Gedanken
- Du prokrastinierst aus Angst vor Unperfektion
- Fehler werden als Katastrophe empfunden
- Du kannst nicht loslassen oder delegieren



Gelb Achtung: Erhöhte Wachsamkeit

- Du spürst Anspannung, hast aber noch Kontrolle
- Perfektionistische Gedanken sind präsent, aber nicht dominierend
- Du kannst noch flexibel reagieren
- Kleine Kompromisse sind möglich
- Du bemerkst Deine Muster bewusst



Grün (Go! Gesunder Perfektionismus/Flow):

- Du fühlst Dich entspannt und fokussiert
- Hohe Standards motivieren Dich, ohne zu belasten
- Du kannst bewusst entscheiden, wann Perfektion nötig ist
- Fehler werden als Lernchancen gesehen
- Du hast Freude an Deiner Arbeit

TÄGLICHE AMPEL-DOKUMENTATION

Datum:

Morgendliche Einschätzung (vor dem Tag):

Ampelfarbe: | |

Grund für diese Einschätzung:

.....

.....

.....

Abendliche Einschätzung (nach dem Tag):

Ampelfarbe: | |

Was hat sich verändert?

.....

.....

.....

Bei ROT oder GELB: Welche Techniken hast Du angewendet?

- ☐ 3-Atemzüge-Regel
- ☐ 80 %-Check
- ☐ Zeitlimit gesetzt
- ☐ Perspektivwechsel
- ☐ Andere:

Wirksamkeit der angewendeten Techniken (1-10):

TÄGLICHE AMPEL-DOKUMENTATION

Tag	Morgen	Abend	Hauptaus- löser	Angewendete Technik	Wirksamkeit
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Wochenerkenntnis:

.....

.....

.....

.....

.....

BEREICH 2

Subjektive Wahrnehmung – Deine innere Welt

Die wichtigste Messgröße für Deinen Fortschritt ist Dein eigenes Gefühl. Dieser Bereich hilft Dir dabei, subtile Veränderungen in Deiner emotionalen und mentalen Verfassung wahrzunehmen und zu dokumentieren.

TÄGLICHE GEFÜHLSREFLEXION

Stress-Level (1-10):

(1 = völlig entspannt, 10 = extrem gestresst)

Selbstkritik-Level (1-10):

(1 = sehr wohlwollend zu mir, 10 = sehr selbstkritisch)

Zufriedenheit mit meiner Leistung (1-10):

(1 = sehr unzufrieden, 10 = sehr zufrieden)

Angst vor Fehlern (1-10):

(1 = keine Angst, 10 = große Angst)

Fähigkeit zum Loslassen (1-10):

(1 = kann gar nicht loslassen, 10 = kann sehr gut loslassen)

EMOTIONALE MOMENTAUFNAHMEN

Beschreibe drei emotionale Momente des Tages:

Moment 1 – Herausforderung:

Situation:

Gefühl:

Gedanke:

Reaktion:

Moment 2 – Erfolg:

Situation:

Gefühl:

Gedanke:

Reaktion:

Moment 3 – Lernmoment:

Situation:

Gefühl:

Gedanke:

Reaktion:

WÖCHENTLICHE GEFÜHLSTRENDS

Woche vom: bis:

Aspekt	Mo	Die	Mit	Don	Frei	Sam	Son	Trend
Stress-Level								
Selbstkritik								
Zufriedenheit								
Fehlerangst								
Loslassen								

Legende: ↑ = Verbesserung, ↓ = Verschlechterung, → = stabil

Wichtigste Erkenntnis der Woche:

.....

.....

Was möchte ich nächste Woche anders machen?

.....

.....

.....

MONATLICHE GEFÜHLSBILANZ

Monat:

Durchschnittswerte

Stress-Level:

Selbstkritik-Level:.....

Zufriedenheit:

Fehlerangst:.....

Loslassen-Fähigkeit:

Größte emotionale Veränderung:

.....
.....

Stolzester Moment:

.....
.....
.....

BEREICH 3

Verhaltensbeobachtung – Konkrete Handlungen

Verhalten ist messbar und objektiv beobachtbar. Dieser Bereich hilft Dir dabei, konkrete Veränderungen in Deinen Handlungsmustern zu erkennen und zu dokumentieren.

TÄGLICHE VERHALTENSHECKLISTE

Prokrastination:

- ☐ Ich habe heute eine Aufgabe aufgeschoben, weil sie nicht perfekt werden könnte
- ☐ Ich habe eine Aufgabe begonnen, obwohl ich Bedenken hatte
- ☐ Ich habe eine Aufgabe rechtzeitig abgeschlossen

Delegation und Kontrolle:

- ☐ Ich habe heute etwas delegiert, was ich normalerweise selbst gemacht hätte
- ☐ Ich habe jemand anderem vertraut, ohne zu kontrollieren
- ☐ Ich habe Hilfe angenommen

TÄGLICHE VERHALTENSHECKLISTE

Fehlerumgang:

- ☐ Ich habe einen Fehler gemacht und bin gelassen geblieben
- ☐ Ich habe aus einem Fehler gelernt, ohne mich zu kritisieren
- ☐ Ich habe einen Fehler zugegeben

Entscheidungsfindung:

- ☐ Ich habe eine Entscheidung schnell getroffen
- ☐ Ich habe eine „80 %-Entscheidung“ akzeptiert
- ☐ Ich habe nicht endlos abgewogen

WÖCHENTLICHE VERHALTENSANALYSE

Prokrastination:

- Anzahl aufgeschobener Aufgaben:
- Anzahl trotz Bedenken begonnener Aufgaben:
- Hauptgrund für Aufschieben:

Delegation:

- Anzahl delegierter Aufgaben:
- Schwierigkeitsgrad (1-10):
- Zufriedenheit mit Ergebnis (1-10):

Zeitmanagement:

- Anzahl eingehaltener Zeitlimits:
- Anzahl „Gut genug“-Stopps:
- Gesparte Stunden durch Effizienz:

WÖCHENTLICHE VERHALTENSANALYSE

Fehlerumgang:

- Anzahl gemachter Fehler:
- Gelassene Reaktionen:
- Selbstkritische Reaktionen:

VERHALTENSEXPERIMENTE

Führst Du bewusst kleine Experimente durch, um neue Verhaltensweisen zu testen:

Aufgabe:

Normalerweise würde ich:

Stattdessen mache ich:

Zeitersparnis:

Ergebnis-Qualität (1-10):

Zufriedenheit (1-10):

Lernerfahrung:

VERHALTENSEXPERIMENTE

Experiment 2 – Delegation

Aufgabe:

Meine Befürchtungen:

Tatsächliches Ergebnis:

Überraschungen:

Nächstes Mal anders:

Experiment 3 – Zeitlimit

Aufgabe:

Gesetztes Zeitlimit:

Tatsächlich benötigte Zeit:

Qualität des Ergebnisses (1-10):

Stress-Level während der Arbeit (1-10):

Erkenntnisse

MONATLICHE VERHALTENSSTATISTIK

Verhalten	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Trend
Prokrastination (Anzahl)					
Delegation (Anzahl)					
Zeitlimits eingehalten					
„Gut genug“-Stopps					
Gelassene Fehlerreaktionen					

Größte Verhaltensveränderung:

.....

.....

Nächstes Verhaltensziel:

.....

.....

BEREICH 4

Erfolgsgeschichten – Qualitative Erlebnisse

Erfolgsgeschichten sind kraftvolle Motivatoren und Erinnerungen an Deine Fortschritte. Sie zeigen Dir konkret, wie sich Dein Umgang mit Perfektionismus verändert hat.

TÄGLICHE ERFOLGSNOTIZ

Datum:

Mein heutiger Perfektionismus-Erfolg (auch kleine Erfolge zählen):

.....

Was habe ich anders gemacht als früher?

.....

.....

Wie habe ich mich dabei gefühlt?

.....

Was kann ich daraus lernen?

.....

.....

WÖCHENTLICHE ERFOLGSGESCHICHTE

Woche vom:..... bis:.....

Die bedeutendste Situation dieser Woche:

Situation/Kontext:

.....

Meine frühere Reaktion wäre gewesen:

.....

Meine neue Reaktion war:

.....

Auslöser für die Veränderung:

- ☐ Bewusste Anwendung einer Technik
- ☐ Spontane Erkenntnis
- ☐ Erinnerung an Gelerntes
- ☐ Feedback von anderen
- ☐ Andere

WÖCHENTLICHE ERFOLGSGESCHICHTE

Ergebnis/Konsequenz:

.....

.....

.....

Gefühle während der Situation:

.....

.....

Gefühle nach der Situation:

.....

.....

Was ich daraus mitnehme:

.....

.....

.....

ERFOLGSTYPEN-SAMMLUNG

Sammle verschiedene Arten von Erfolge, um die Vielfalt Deiner Fortschritte zu erkennen:

Typ 1: Loslassen-Erfolge

(Situationen, in denen Du bewusst "gut genug" akzeptiert hast)

Beispiel 1:

Datum: Situation:

Ergebnis:

Beispiel 2:

Datum: Situation:

Ergebnis:

Beispiel 3:

Datum: Situation:

Ergebnis:

ERFOLGSTYPEN-SAMMLUNG

Typ 2: Fehler-Erfolge

(Situationen, in denen Du gelassen mit Fehlern umgegangen bist)

Beispiel 1:

Datum: Situation:

Ergebnis:

Beispiel 2:

Datum: Situation:

Ergebnis:

Beispiel 3:

Datum: Situation:

Ergebnis:

ERFOLGSTYPEN-SAMMLUNG

Typ 3: Effizienz-Erfolge

(Situationen, in denen Du Zeit und Energie gespart hast)

Beispiel 1:

Datum: Situation:

Ergebnis:

Beispiel 2:

Datum: Situation:

Ergebnis:

Beispiel 3:

Datum: Situation:

Ergebnis:

ERFOLGSTYPEN-SAMMLUNG

Typ 4: Beziehungs-Erfolge

(Situationen, in denen Deine Veränderung Beziehungen verbessert hat)

Beispiel 1:

Datum: Person:

Ergebnis:

Beispiel 2:

Datum: Person:

Ergebnis:

Beispiel 3:

Datum: Person:

Ergebnis:

MONATLICHE ERFOLGS-HIGHLIGHTS

Monat:

Mein größter Erfolg dieses Monats:

.....
.....

Die überraschendste positive Veränderung:

.....
.....

Worauf ich besonders stolz bin:

.....
.....

Was ich anderen Perfektionisten erzählen würde:

.....
.....
.....

ERFOLGS-ZITATE FÜR SCHWIERIGE TAGE

Sammel inspirierende Sätze aus Deinen eigenen Erfolgsgeschichten:

.....

„Heute habe ich gelernt, dass ...“

.....

.....

„Ich war überrascht, dass ...“

.....

.....

„Es fühlte sich befreiend an, als ...“

.....

.....

„Ich bin stolz darauf, dass ...“

.....

.....

„Nächstes Mal werde ich ...“

.....

.....

BEREICH 5

Wöchentliche Reflexion – Gesamtbewertung und Planung

Die wöchentliche Reflexion ist Dein strategischer Blick auf die Gesamtentwicklung. Hier bewertest Du Deinen Fortschritt, erkennst Muster und planst die nächsten Schritte.

WÖCHENTLICHE GESAMTBEWERTUNG

Woche vom: bis:

Mein Perfektionismus-Management diese Woche (1-10)

(1 = sehr ungesund, 10 = sehr gesund):

Bewertung:

Begründung für diese Bewertung:

.....

.....

WÖCHENTLICHE GESAMTBEWERTUNG

Perfektionismus-Ampel Durchschnitt:

Montag: | |

Dienstag: | |

Mittwoch | |

Donnerstag: | |

Freitag: | |

Samstag | |

Sonntag: | |

Häufigste Ampelfarbe:

Stress-Level Durchschnitt (1-10):

Zufriedenheit Durchschnitt (1-10):

Loslassen-Fähigkeit Durchschnitt (1-10):

MUSTER UND ERKENNTNISSE

Wann war mein Perfektionismus am stärksten?

- ☐ Morgens ☐ Mittags ☐ Abends ☐ Nachts
- ☐ Montag ☐ Dienstag ☐ Mittwoch ☐ Donnerstag
- ☐ Freitag ☐ Samstag ☐ Sonntag

In welchen Situationen?

- ☐ Bei der Arbeit ☐ In Beziehungen ☐ Bei kreativen Aufgaben
- ☐ Bei Routinetätigkeiten ☐ Unter Zeitdruck
- ☐ Bei neuen Herausforderungen
- ☐ Andere:

Welche Techniken haben am besten funktioniert?

- ☐ 3-Atemzüge-Regel ☐ 80 %-Check ☐ Zeitlimit setzen
- ☐ Perspektivwechsel ☐ Selbstmitgefühl ☐ Delegation
- ☐ Andere:

MUSTER UND ERKENNTNISSE

Welche Auslöser habe ich identifiziert?

.....

.....

Welche neuen Erkenntnisse hatte ich?

.....

.....

FORTSCHRITTSVERGLEICH

Vergleich zur Vorwoche

Verhalten	Vorwoche	Diese Woche	Veränderung
Gesamtbewertung (1-10)			
Stress-Level			
Zufriedenheit			
Anzahl „Gut genug“-Stopps			
Anzahl Delegationen			
Gelassene Fehlerreaktionen			

Legende: ↑ = Verbesserung, ↓ = Verschlechterung, → = stabil

HERAUSFORDERUNGEN UND LÖSUNGEN

Größte Herausforderung dieser Woche:

.....

.....

Wie bin ich damit umgegangen?

.....

.....

.....

Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

.....

.....

.....

Welche Unterstützung brauche ich?

.....

.....

PLANUNG FÜR DIE KOMMENDE WOCHE

Mein Hauptziel für nächste Woche:

.....

Konkrete Schritte:

1.

2.

3.

Welche Technik möchte ich verstärkt üben?

.....

In welcher Situation möchte ich bewusst „gut genug“ akzeptieren?

.....

Wen möchte ich um Feedback bitten?

.....

Mein Wochenmantra:

.....

MONATLICHE GESAMTREFLEXION

Monat:.....

Durchschnittliche Wochenbewertung:

1.

2.

3.

4.

Gesamttrend: ↑ ↓ →

Die wichtigste Erkenntnis dieses Monats:

.....
.....

Mein größter Fortschritt:

.....

Bereich mit dem meisten Verbesserungspotenzial:

.....

Ziel für den nächsten Monat:

.....

FEEDBACK VON AUSSEN – DER BLICK DER ANDEREN

Manchmal sehen andere meine Fortschritte deutlicher als ich selbst. Dieser Bereich hilft Dir dabei, systematisch Feedback zu sammeln und zu reflektieren.

Vorbereitung für ein Feedback-Gespräch:

Person:

Beziehung:

Datum:

Leitfragen für das Gespräch:

1. „Hast Du Veränderungen in meinem Verhalten bemerkt?“
2. „Wirke ich entspannter/gestresster als früher?“
3. „Wie erlebst Du mich bei der Arbeit/in Projekten?“
4. „Fällt Dir auf, dass ich anders mit Fehlern umgehe?“
5. „Bin ich kritischer oder wohlwollender geworden?“

Feedback-Dokumentation

Feedback von:

Datum:

FEEDBACK VON AUSSEN – DER BLICK DER ANDEREN

Positive Veränderungen, die bemerkt wurden:

.....

.....

Positive Veränderungen, die bemerkt wurden:

.....

.....

Bereiche, die noch Aufmerksamkeit brauchen:

.....

.....

Überraschende Rückmeldungen:

.....

.....

Konkrete Beispiele, die genannt wurden:

.....

.....

FEEDBACK VON AUSSEN – DER BLICK DER ANDEREN

Meine Reaktion auf das Feedback:

.....

.....

Was ich daraus ableite:

.....

.....

FEEDBACK-SAMMLUNG ÜBER ZEIT

Quartal:

Person	Beziehung	Hauptrück- meldung	Veränderung be- merkt?	Überraschung

LANGFRISTIGE ENTWICKLUNG – DEIN PERFEKTIONISMUS-KOMPASS

Halbjährliche Gesamtbilanz

Zeitraum: bis:

Entwicklung der Kernbereiche:

Bereich	Zu Beginn (1-10)	Jetzt (1-10)	Veränderung
Stress-Level (umgekehrt)			
Selbstkritik (umgekehrt)			
Zufriedenheit			
Loslassen- Fähigkeit			
Fehlerakzeptanz			
Effizienz			
Beziehungsqualität			

Gesamtfortschritt (1-10):

MEILENSTEINE UND DURCHBRÜCHE

Meine wichtigsten Meilensteine:

Meilenstein 1:

Datum: Ereignis:

Bedeutung:

Meilenstein 2:

Datum: Ereignis:

Bedeutung:

Meilenstein 3:

Datum: Ereignis:

Bedeutung:

Der größte Durchbruch:

.....

.....

MEILENSTEINE UND DURCHBRÜCHE

Was hat diesen Durchbruch ermöglicht?

.....

DANKBARKEIT UND WERTSCHÄTZUNG

Wofür bin ich dankbar?

Für meine Fortschritte:

.....
.....
.....
.....
.....

Für die Menschen, die mich unterstützt haben:

.....
.....
.....
.....

DANKBARKEIT UND WERTSCHÄTZUNG

Wofür bin ich dankbar?

Für die Herausforderungen, die mich wachsen ließen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Für die Erkenntnisse, die ich gewonnen habe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZUKUNFTSVISION

Wo sehe ich mich in einem Jahr?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Fähigkeiten möchte ich weiter entwickeln?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZUKUNFTSVISION

Wie möchte ich anderen Perfektionisten helfen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mein Leitsatz für die Zukunft:

.....

.....

.....