



### Kleiner Perfektionismus-Test

Wenn ich eine Aufgabe erfolgreich abgeschlossen habe, kann ich mich darüber fast nie freuen.	JA	NEIN
Ich habe abends immer das Gefühl, dass ich tagsüber zu wenig gemacht habe.	JA	NEIN
Wenn mich jemand wegen eines Fehlers kritisiert, habe ich Angst, von ihm grundsätzlich abgelehnt zu werden.	JA	NEIN
Ich sehe bei meinem Partner und Freunden vor allem die Defizite und weniger die guten Eigenschaften.	JA	NEIN
Es gelingt mir nicht, auch einmal weniger Anstrengung und Engagement in eine Aufgabe zu stecken.	JA	NEIN
Ich möchte immer eine perfekte Leistung erbringen, "gut genug" ist für mich keine Option.	JA	NEIN
Alles muss man selber machen, wenn es gut erledigt sein soll.	JA	NEIN
Außerhalb meiner Arbeit kann ich mich nicht gut entspannen.	JA	NEIN
Ich neige dazu, mich vor mir selbst schlecht zu machen.	JA	NEIN
Ich kontrolliere häufig doppelt und dreifach, ob ich etwas richtig gemacht habe.	JA	NEIN
Ich neige zu übermäßigem Planen, arbeite immer wieder To-do-Listen aus, was alles zu erledigen ist. Dadurch fehlt mir Zeit für die eigentlichen Arbeiten.	JA	NEIN
Wenn ich verschiedene Alternativen habe, fällt es mir oft schwer, mich zu entscheiden – ich könnte ja falsch liegen.	JA	NEIN
Ich vergleiche mich oft mit anderen und fühle mich oft unterlegen.	JA	NEIN
Ich lasse mir Schwächen nicht anmerken.	JA	NEIN
Ich neige zum Aufschieben.	JA	NEIN
Anzahl Total:		

**Wenn Sie eine Auswertung Ihres Tests wünschen, geben Sie bitte unten Ihre Mailadresse an, dann sende ich Ihnen die Ergebnisse sehr gerne zu!**

---



## Was ist Perfektionismus?

Selbsterkenntnis ist stets der erste Schritt. Nur wenn wir erkennen, dass wir Perfektionisten mit Tendenz zum **dysfunktionalen** Perfektionismus sind, können wir anfangen zu handeln. So können wir dem Burnout-Syndrom oder anderen psychischen Erkrankungen wie Essstörungen oder Depressionen vorbeugen.

Perfektionismus wird bereits in der frühen Kindheit geprägt. Als Erwachsener kann uns dieser Charakterzug zu Höchstleistungen bringen oder, wenn zu viele Selbstzweifel im Spiel sind, krank machen.

Ein Beispiel für "gesunde" Perfektionisten sind Hochleistungssportler, die das starke Bedürfnis haben, immer besser zu sein als andere. Solange sie ihren Erfolg auch wirklich genießen können, sprechen wir von einem gesunden Perfektionisten oder **funktionalem** Perfektionismus.

Doch wenn wir unter Selbstzweifeln leiden, wir nie zufrieden sind, und wir niemals um Hilfe bitten, dann sind wir **dysfunktionale Perfektionisten** und laufen Gefahr, krank zu werden. Schlimmstenfalls bekommen wir das Burnout Syndrom oder andere psychische Störungen, wie **Essstörungen, Schlaflosigkeit, ständige Angespanntheit, Gefühle von Fremdbestimmung, Erschöpfungszustände** oder **Depressionen**.

Zwei Beispiele verdeutlichen, wie sich Perfektionisten verhalten:

Im ersten Beispiel geht es um Sebastian. Er ist Angestellter einer Spedition und für die Planung von Lieferungen verantwortlich. Er arbeitet täglich 14 Stunden und das bei einem mageren Gehalt. Er notiert jeden einzelnen Auftrag exakt und sehr detailliert. Viel detaillierter, als seine Kollegen es tun. Die Aufträge erklärt er jedem Fahrer noch einmal persönlich, damit auch ja nichts schief geht. Wenn Lieferungen verspätet ankommen, fühlt er sich persönlich verantwortlich. Obwohl er in den meisten Fällen nichts dafür kann. Als einer seiner Kollegen kündigt und die Firma die Stelle nicht neu besetzt, übernimmt er fast 80 Prozent der Aufgaben seines früheren Kollegen. Er kommt noch später nach Hause, vernachlässigt seinen Freundeskreis, gönnt sich keinen Urlaub mehr - und eines Tages bricht er sprichwörtlich zusammen. Er kann nicht mehr. Nicht mehr denken, keine Entscheidung mehr treffen. Selbst die Überlegung, ob er jetzt zur Toilette muss oder lieber noch 5 Minuten warten soll, kostet ihn eine übermenschliche Anstrengung und er kann sich nicht entscheiden. Sebastian fällt für mehrere Monate aus. Er muss in einer Klinik, speziell für Burnout-Fälle lernen, auch mal Dinge liegen zu lassen. Die schönen Dinge im Leben sehen. Sich nicht selbst zu überfordern. Realistisch einschätzen, in welcher Zeit etwas zu schaffen ist, und was halt nicht mehr geht. Arbeit ist nicht das Leben. Doch dies hatte er fast vergessen. Nach 2 Jahren ist Sebastian wieder voll belastbar, doch auch heute muss er noch sehr darauf achten, die Grenze zur Selbstüberforderung nicht mehr zu überschreiten.



## **PERFEKTIONISMUS: NICHTS IST GUT GENUG!**

### **Perfektionismus - hohe Ansprüche oder Burnout?**

Burnout Gefahr und Überforderung sind die Spätfolgen des dysfunktionalen Perfektionismus. Ein zweites Beispiel erzählt uns die Geschichte von Babara.

Sie arbeitet als Journalistin bei einer kleinen lokalen Zeitung. Sie ist bei ihrem Chef aufgrund ihrer präzisen Beschreibung von Ereignissen sehr beliebt. Mit der Zeit bekommt sie mehr Verantwortung und mehr Themen, über die sie schreiben soll. Vorher hatte sie für ihre kleinen Nebenthemen viel Zeit für die gründliche Überarbeitung. Und das tat sie immer. Jede Zeile, die sie schrieb, wurde etliche Male von ihr umgeändert. Manchmal schrieb sie sogar fünf verschiedene Versionen eines Paragraphen und konnte sich am Ende nur schwer entscheiden, welcher der perfektteste für ihren Artikel war.

Doch jetzt musste sie über Themen schreiben, die brandaktuell waren und am nächsten Tag bereits gedruckt sein mussten. Sie hatte eigentlich keine Zeit mehr, verschiedene Versionen zu schreiben oder stundenlang an einem einzigen Satz zu basteln. Da sie trotzdem alles perfekt machen wollte, arbeitete sie die Nächte durch. Sie wollte bloss nicht auffallen oder gar schlechte Leistung abliefern oder noch schlimmer, am Ende nichts Vollständiges liefern.

Am Anfang versuchte ihr Chef ihr zu helfen, indem er ihr eine junge Aushilfe zur Verfügung stellte, die sie unterstützen sollte. Doch Babara hielt nichts von der Arbeit von Aushilfen. Sie glaubte, dass sie die Sachen nur selbst vernünftig erledigen konnte. Selbst Kleinigkeiten, wie zum Beispiel das Layout zu überarbeiten, traute sie ihrer Aushilfe nicht zu. Damit alles perfekt werden konnte, machte sie alles selber. Bis sie es irgendwann vor Erschöpfung nicht mehr schaffte. Dringende Artikel wurden nicht rechtzeitig fertig. Sie fragte niemanden um Hilfe. Ihr Chef versuchte mehrfach mit ihr zu reden, doch es war ihr viel zu peinlich, um Hilfe zu bitten. Als immer mehr Fehler passierten und Artikel nicht gedruckt werden konnten, feuerte ihr Chef sie. Sie bekam die Diagnose Burnout und war in einer Burnout-Klinik.

Heute, drei Jahre danach, hat Babara gelernt, dass Leben zu geniessen und auch mal fünf gerade sein zu lassen.

### **Was hilft:**

Yoga, Meditation, Achtsamkeit, Selbst-Mitgefühl, Glaubenssätze auflösen mittels Logosynthese.

Bei grossen körperlichen und seelischen Leiden ist unbedingt ein Arzt oder Therapeut zu konsultieren.