



FOKUS & FLOW
COMMUNITY

PROGRESS & HAPPINESS > PERFECTION

BYEBYE,
PERFEKTIONISMUS!

Worum geht's heute?

- Was ist dein Bezug zu Perfektionismus?
- Was ist Perfektionismus?
- Auswirkungen von Perfektionismus aufs Promovieren
- Ursachen von Perfektionismus
- Byebye, Perfektionismus:
 - Die innere Haltung
 - Der Shift: glücklich > perfekt
 - Inneres Team neu aufstellen
 - Mindset-Arbeit
 - Achtsamkeit



Was bringt dich heute hierher?

10 Minuten Austausch:

- Warum bist du heute hier?
- Was ist dein Bezug zu Perfektionismus?
- Welche Erfahrungen hast du damit?
- Was interessiert dich besonders am Thema?





Perfektionismus

- „perfekt“ – perfectus (lat.) “das **fertig Gemachte**” oder „zum Ende gebrachte“.
- **problematisch** und **dysfunktional**, wenn er ein Grundmuster ist...
 - „...in dem Erfolgs- und Leistungsdenken – an dem grundsätzlich nichts auszusetzen ist – mit **überhöhten Ansprüchen**, dem Wunsch nach **Fehlerlosigkeit**, starrem Verlangen, den externen Maßstäben entsprechen zu müssen, sowie **Schamgefühlen** und **Selbstabwertungen** zusammenkommt“
- Wenn uns das Streben nach dem Makel- und Fehlerlosen also **mehr schadet als nützt**.

*Spitzer, Nils. 2016. *Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Berlin/Heidelberg: Springer.

Perfektionismus ist gekennzeichnet durch drei Charakteristika:

- 1) **Extrem hohe Maßstäbe:** Perfektionist:innen haben sehr ehrgeizige Ansprüche (an sich selbst oder anderen gegenüber), die von Außenstehenden gewöhnlich als übertrieben und unvernünftig angesehen werden
- 2) **Rigidität der Maßstäbe:** Selbst bei negativen Folgen können die hohen Maßstäben nicht aufgegeben werden
- 3) **Erfolgsabhängiger Selbstwert:** Der eigene Wert wird größtenteils an der Fähigkeit, diese Maßstäbe zu erfüllen gemessen. Wenn sie nicht erreicht werden, erfolgt starke Selbstkritik und –abwertung.



3 Formen von Perfektionismus:

1) **Selbstgerichteter Perfektionismus:**

Eine Person strebt nach perfektionistischen Maßstäben, die sie sich selbst gesetzt hat und wertet sich selbst ab, wenn sie diese nicht erreicht. Wird manchmal auch „selbstverurteilender Perfektionismus“ genannt.

2) **Sozialer Perfektionismus:**

Personen fühlen sich zu Perfektionismus gedrängt, weil sie annehmen, andere haben extrem hohe Ansprüche an sie, die sie erfüllen müssen. Die Anstrengungen sind also extrinsisch motiviert. Auch: „angepasster Perfektionismus“.

3) **Außengerichteter Perfektionismus:**

Auch „vorwurfsvoller Perfektionismus“: Die Betroffenen erwarten sehr viel von anderen, die ihre Maßstäbe erfüllen sollen.



Gesundes Streben nach Exzellenz der Doktorarbeit vs. ungesunder Perfektionismus beim Promovieren

Häufige Angst: **“Wenn ich meinen Perfektionismus aufgebe, genügt meine Arbeit den Anforderungen nicht/schreibe ich keine exzellente Arbeit”**

Ambitionierte Ziele und der Wunsch, eine **sehr gute Arbeit** zu schreiben, sind kein Perfektionismus --

--aber **Perfektionismus steht dem Erreichen genau dessen im Weg!**

Das zu verinnerlichen, ist einer der Schlüssel zur Veränderung.



Negative Auswirkungen von Perfektionismus beim Promovieren

Wie zeigt sich Perfektionismus beim Promovieren?

Was sind negative Auswirkungen – was kennst du von dir und anderen?

Ggfalls: Wie wirkt sich Perfektionismus von Umfeld & Betreuung auf dich aus?

10 Min. Austausch



Negative Auswirkungen von Perfektionismus

Emotional: Angst, Depression, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, Scham- und Schuldgefühle, Konkurrenzgefühl

Physisch: Schlafschwierigkeiten, Erschöpfung, Müdigkeit, Anspannung, Verdauungsprobleme, erhöhtes Stressniveau

Kognitiv: Konzentrationsschwierigkeiten, Gedankenkreisen, Grübeln, Selbstkritik, niedriger Selbstwert, ständige Vergleiche mit anderen

Verhalten: Wiederholte Kontrolle von Dingen (z. B. geschriebenen Emails), wiederholte Überarbeitung von eigentlich fertigen Dingen, unverhältnismäßig viel Zeit mit einer Aufgabe verbringen, Vermeidung von Aufgaben, Aufschieben, gestörtes Essverhalten, sozialer Rückzug





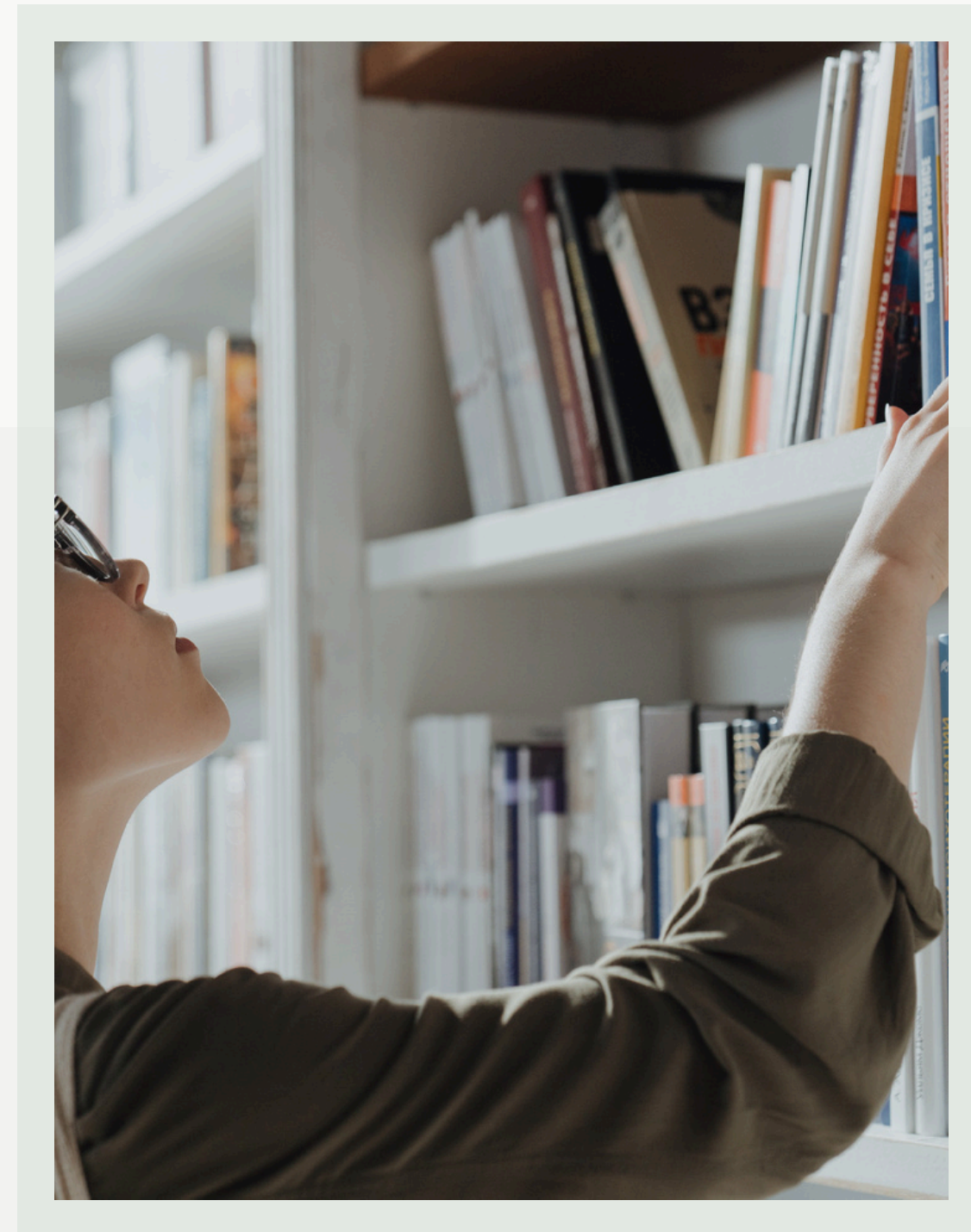
Perfektionismus als Ursache von Prokrastination beim Promovieren

- **Aus Angst vorm Scheitern oder vor Kritik**
 - Vermeidungsverhalten
 - Flight- oder Freeze-Modus
- **Aus Vermeidung von Anstrengung**
 - Die Arbeit, die durch die überhöhten Ansprüche ansteht, wird (unbewusst) als zu anstrengend und damit als unangenehm wahrgenommen

*Spitzer, Nils. 2016. *Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung.* Berlin/Heidelberg: Springer.

Was du mit Perfektionismus denkst, was normal ist, ist nicht normal:

...dass deine Gedanken ständig um die Promotion kreisen,
...du tage- oder wochenlang und bis in die Nacht deine Texte wieder und wieder überarbeitest (in Details!) und zwanghaft korrekturliest, bevor du sie abschickst
...du Angst davor hast, Kritik oder Verbesserungsvorschläge zu bekommen,
...du dich mit anderen Doktorand:innen in einem Konkurrenzkampf fühlst,
...du dich tagelang runtermachst, weil dir irgendjemand gesagt hat, dass du einen wichtigen Text zu deinem Thema noch nicht kennst,
...du ständig erschöpft bist und dich trotzdem nicht traust, dir länger frei zu nehmen,
...du gereizt auf Hinweise deiner Umgebung reagierst, dass du eventuell ein bisschen übertreibst mit deinen Ansprüchen,
...du deine Freund:innen, Familie und deine:n Partner:in dauerhaft vernachlässigst, weil du immer etwas für die Diss zutun hast,
...du das Gefühl hast, dein Leben hängt davon ab, ob deine Diss ein summa bekommt.



Ursachen von Perfektionismus

- „Elternfaktoren“ (z. B. Ausdruck hoher Erwartungen, negative Konsequenzen bei Fehlern, perfektionistisches Verhalten der Eltern, erlerntes People Pleasing...)
- „Kind-Faktoren“ (z. B. erhöhte Ängstlichkeit)
- Gesellschaftliche und mediale Einflüsse (soziale Medien)
- Genetische Komponente
- Wissenschaftssystem



Ursachen von Perfektionismus

- # SICHERHEIT
- „Elternfaktoren“ (z. B. Ausdruck hoher Erwartungen, negative Konsequenzen bei Fehlern, perfektionistisches Verhalten der Eltern, erlerntes People Pleasing...)
 - „Kind-Faktoren“ (z. B. erhöhte Ängstlichkeit)
 - Gesellschaftliche und mediale Einflüsse (soziale Medien)
 - Genetische Komponente
 - Wissenschaftssystem



Perfektionismus & Selbstwert



- 1.** Viele perfektionistische Menschen haben einen bedingten **erfolgsabhängigen Selbstwert**. Das bedeutet,
- „dass die gesamte Beurteilung der Person von bestimmten Umständen in der Welt abhängig gemacht wird.“*
- Diese Umstände sind in der Regel das **Erreichen der eigenen Ziele** oder das **Erhalten von Anerkennung** durch andere Menschen
- Problematisch: Wenn das zum **Hauptbestandteil des Selbstwerts** eines Menschen wird – **Selbstwert ist instabil und stark fluktuierend**.
- Wenn ein Mensch mit starkem leistungsabhängigen bedingten Selbstwert einen **Fehler** macht oder ein gestecktes Ziel nicht erreicht, kommt es automatisch zur **Abwertung der gesamten Person** (und nicht etwa nur des Verhaltens).

*Spitzer, Nils. 2016. *Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Berlin/Heidelberg: Springer.



Perfektionismus & Selbstwert

2. Es gibt auch Perfektionist:innen mit **unbedingtem negativen Selbstwert**. Dieser liegt oft vor im Fall von sogenanntem „sekundären Perfektionismus“: Hier ist das Perfektionsstreben ist Mittel zu einem wichtigeren Zweck – z. B.

„zur Kompensation einer wahrgenommenen Minderwertigkeit: Solange man fehlerfrei Höchstleistungen bringt, spürt man diese nicht mehr so deutlich“*

Verbindung zu **Impostor Syndrom**: Egal wie viele Erfolge ich habe und wie viel positive Rückmeldung ich bekomme, ich fühle mich trotzdem als Hochstapler (Erfolge können nicht “landen”)

*Spitzer, Nils. 2016. *Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Berlin/Heidelberg: Springer.



*Byebye,
Perfektionismus!*

Die innere Haltung

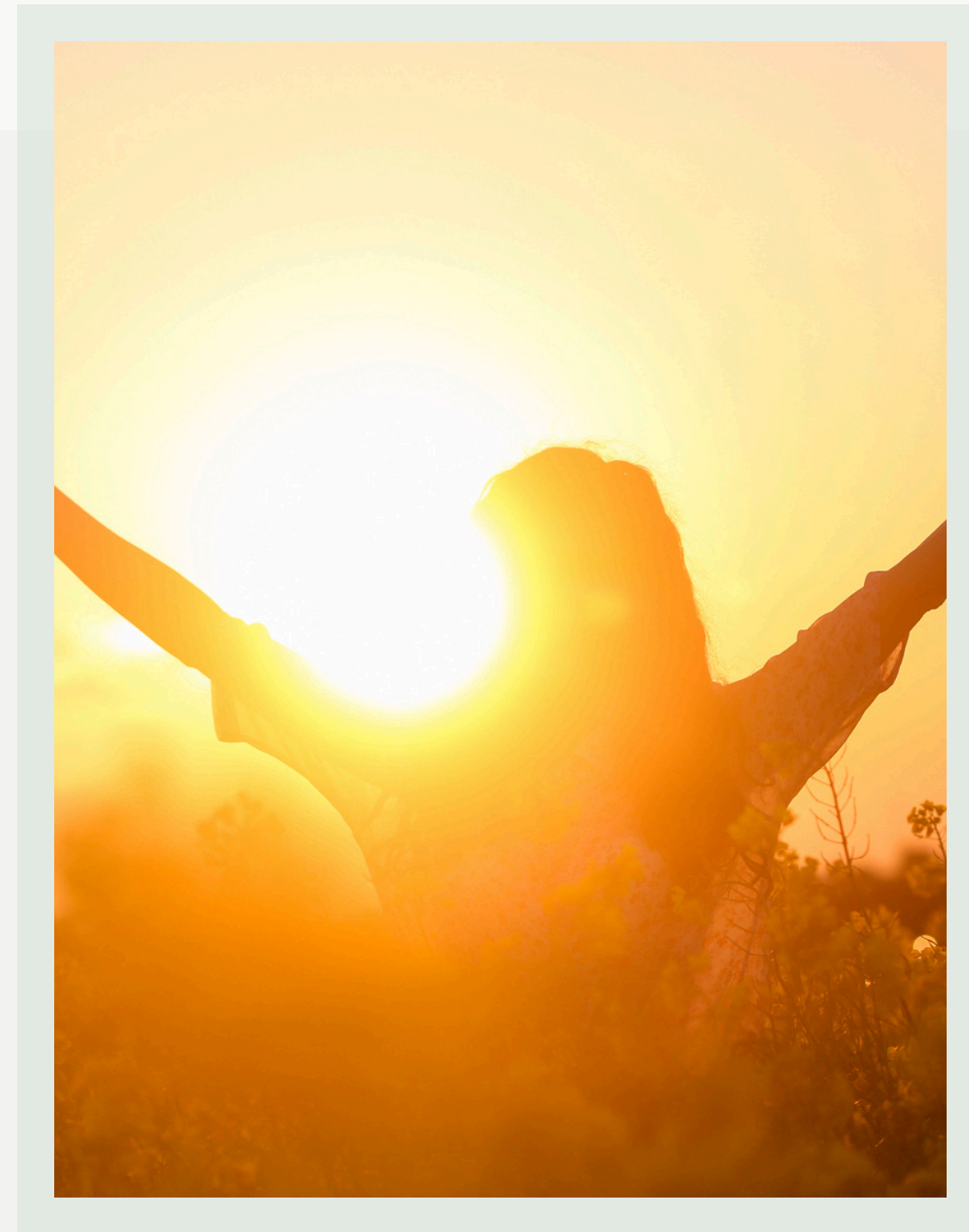
Liebevolle Haltung zur inneren Perfektionistin

"Ich bin sicher"



*Der Shift - Fokus:
Wie willst du leben & arbeiten?*

glücklich > perfekt
lebendig > perfekt



Das innere Team neu aufstellen:

Welche anderen Teammitglieder können
einbezogen oder gestärkt werden?

Welche Teammitglieder braucht es für ein
erfolgreiches Promovieren nach meinen
Vorstellungen?



Mindset- und Identitätsarbeit

Perfektionismus-fördernde Gedanken identifizieren
und stattdessen dein **Growth-Mindset** fördern, z. B.

Progress over perfection.

Jeder Schritt zählt.

Done is better than perfect

Perfekt gibt es beim wissenschaftlichen Arbeiten nicht.

Durch Fehler lerne ich.

Ich bin Nachwuchswissenschaftler:in in Ausbildung.

Es ist MEINE Promotion.

Die Promotion ist ein ständiger Lernprozess.

Zu leben/Mensch zu sein heißt, Fehler zu machen.

Nur eine fertige Dissertation ist eine gute Dissertation

Mein Wert ist unabhängig von meiner Leistung.

Selbstliebe kultivieren.



Achtsamkeit

Üben: Beobachten, ohne zu (ver)urteilen

Wo ist gerade mein Perfektionismus aktiv?

