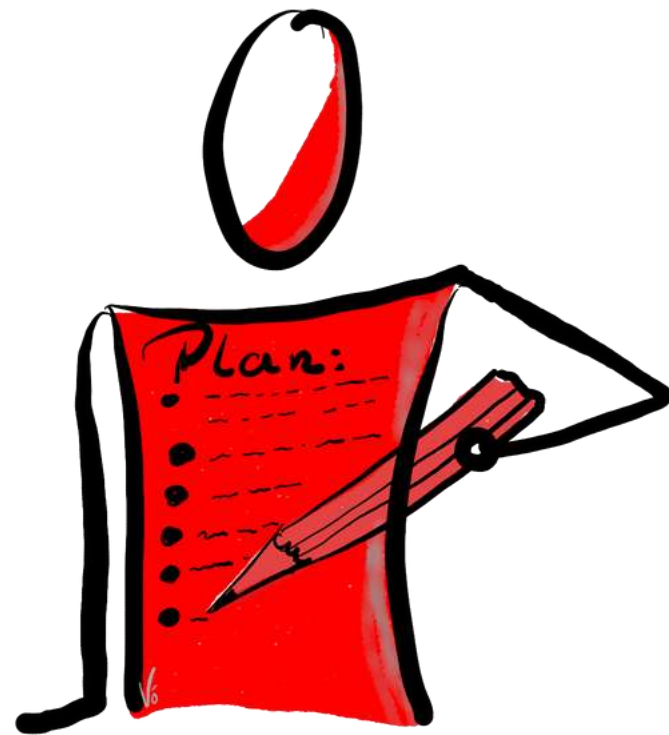


# Perfektionismus

Wie helfe ich meinem Kind?

# Perfektionismus

Was ist das?



- Perfektionismus = Exzellenz?
- Leistung 100 % = perfekt
- Positive Aufmerksamkeit

Definition wagen

# Perfektionismus oder Exzellenz?

Unterschied zwischen Exzellenz und Perfektionismus

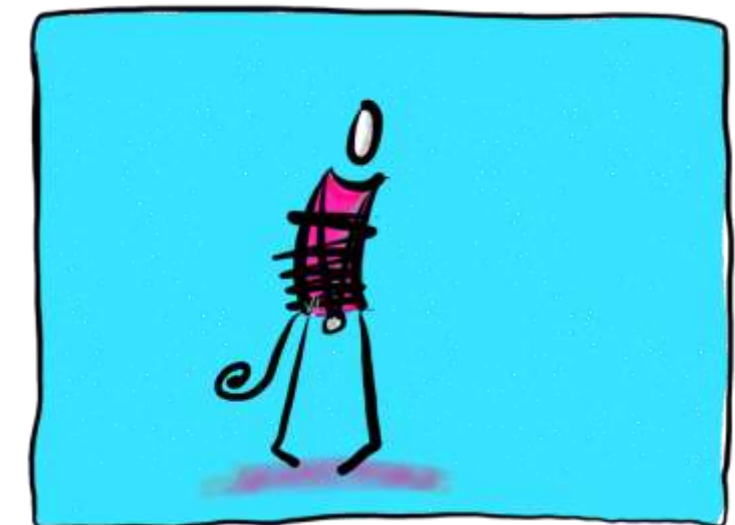


**Exzellenz (gesund):**

Angemessenes Streben nach Perfektion in **einem** Thema, wie in Bereichen der Kunst, Sport, Musik, Technik ...

**Perfektionismus (ungesund):**

In allen Themen immer perfekt sein zu wollen, ohne Fehler und Anstrengung. Fehler greifen den Selbstwert an.



Bis wohin ist es  
gesund? Quelle: Silvia Rimm

# Perfektionismus und Selbstbewusstsein?

Wodurch wird das gefördert?



Zu leichte Aufgaben führen dazu, dass 100 % von sich selbst erwartet werden – ohne Anstrengung und Fehler.

Selbstkonzept: „Ich kann das.“

Wird ein Persönlichkeitsmerkmal.

⚡ Anstrengung, Durchhalten und Umgang mit Misserfolg werden nicht gelernt.

Underachievement  
fördert Perfektionismus

# Erkennungsmerkmale

Die Ausprägung im Blick behalten!

## **Selbstbewusstsein wird über Perfektion definiert**

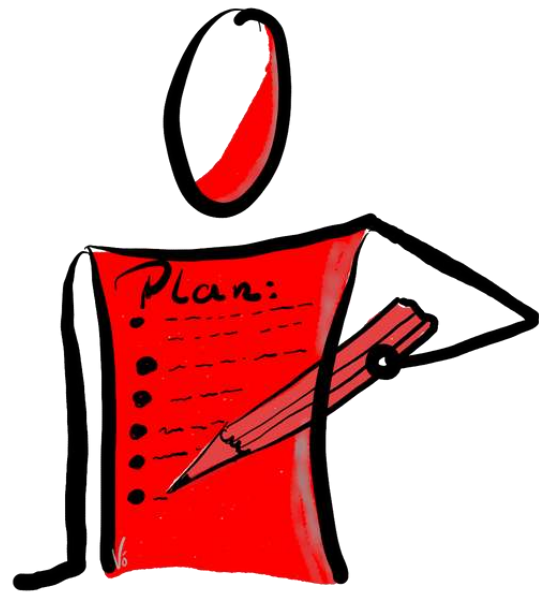
- Leistungsmotivation ist hoch
- Hohe Ansprüche (an sich und andere)
- Ordnung und Organisation stehen im Vordergrund und verlangsamten die Arbeitsweise
- Fehler und Misserfolg führen zur Frustration und Verweigerung

## **Perfektionisten können Aufgaben schwer:**

- anfangen
- beenden

# Überplanung verhindert Motivation!

Begleitung verändern



- Sachlichkeit
- Struktur
- Planung
- Zuverlässigkeit



- Freude
- Begeisterung
- Spontanität
- Erfolge feiern

Selbstmotivierung

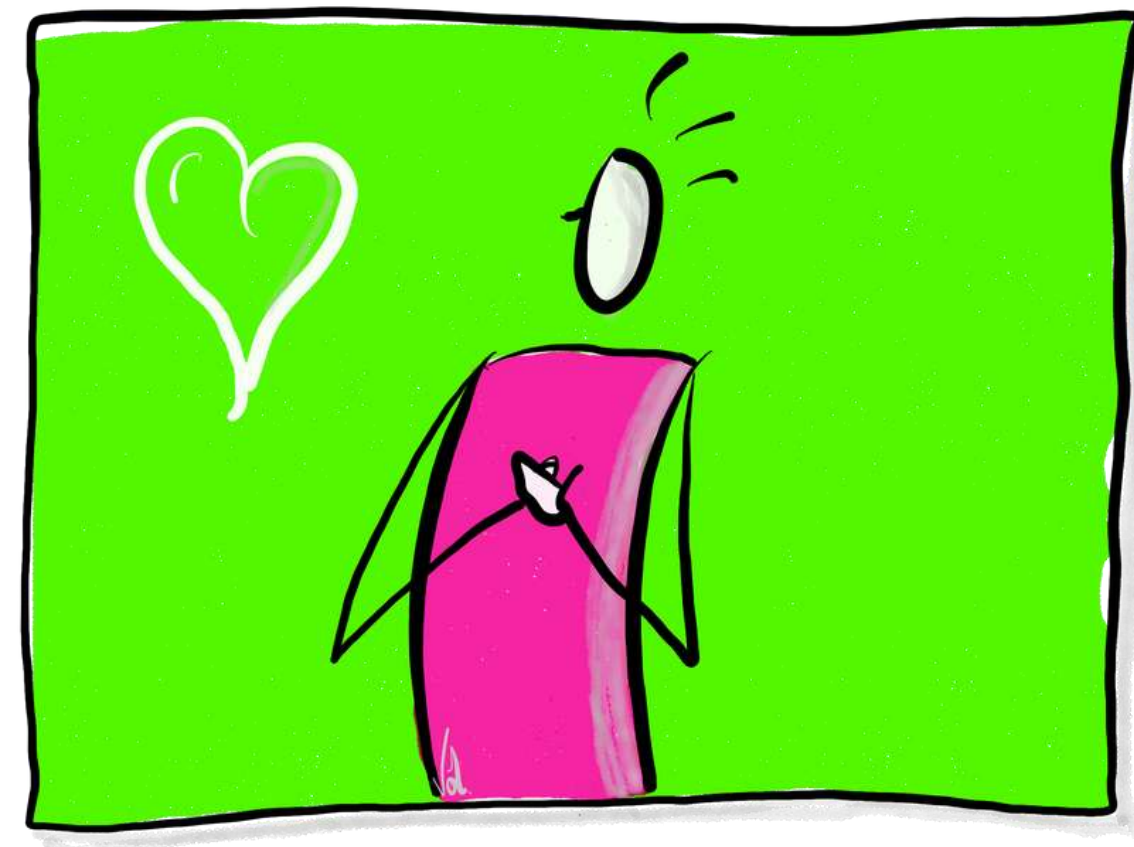
Vom Plan zur  
Handlung

# Perfektionismus klug begleiten

Selbstmotivation erarbeiten ...

Das kannst du tun:

- Gemeinsam den „Berg Arbeit“ aufteilen.
- Die erste Idee auf Tragfähigkeit prüfen.
- Positive Rückmeldung geben.
- Gut ist gut genug.
- Den Weg bestärken und nicht nur das Ergebnis loben.
- Rückblick: „Was hat dir geholfen?“



Erinnerung

Eltern und Lehrkräfte sind Vorbilder.

# Perfektionismus

Erlebnisse ermöglichen und Rückmeldung geben:

- „Du hattest Zweifel und heute geht es leichter.“
- „Die Hand muss länger üben als dein Kopf.“
- „Darin bist du besser als vor zwei Monaten.“



Eine kleine Geschichte zum Transfer:

Quelle: Bianka Kröger

„Würdest du 100 Schlüssel ausprobieren, um an alles zu kommen, was du dir wünschst?“

„Ja, natürlich!“

„Dann bist du bereit, 99 Fehlversuche zu riskieren. Meinst du, für deine Aufgabe brauchst du so viele Fehlversuche?“

[begabungsblick.de](http://begabungsblick.de)





# Perfekte Sätze für perfektionistische Kinder

Begleitung anpassen!



Was ist **deine** erste Idee?

Wie könntest du beginnen?

Welche erste Idee **probierst** du aus?

„Das hört sich gut an! **Starte** jetzt.“

„Denk daran, es ist **einer von 100 Schlüsseln.**“ (Du hast mehrere Ideen und die erste Möglichkeit testest du.)

# Perfektionismus



## Häufig gibt es große Vorbilder

Du bist der wirksamste Hebel, um Perfektionismus zu reduzieren. Häufig kopieren Kinder und Jugendliche den Umgang mit Herausforderungen von Erwachsenen.

Falls dein Kind perfektionistisch ist, dann schau einmal bei dir und im engeren Kreis der Bezugspersonen. Bist du fündig geworden?

Falls ja, überprüfe deinen inneren Kritiker.

- Muss wirklich jeder Erfolg „kleingeredet“ werden?
- Darf Stolz und Freude mehr Raum einnehmen?
- Zu wie viel Prozent sind deine Befürchtungen eingetreten?
- Ist es wirklich schlimm, wenn nicht 100 % erreicht werden?



# Euer neuer Fokus

Blick ändern

Eigene Fehler eingestehen.

Du hast dein Bestes gegeben!

Kleine erreichbare Ziele festlegen und loben!

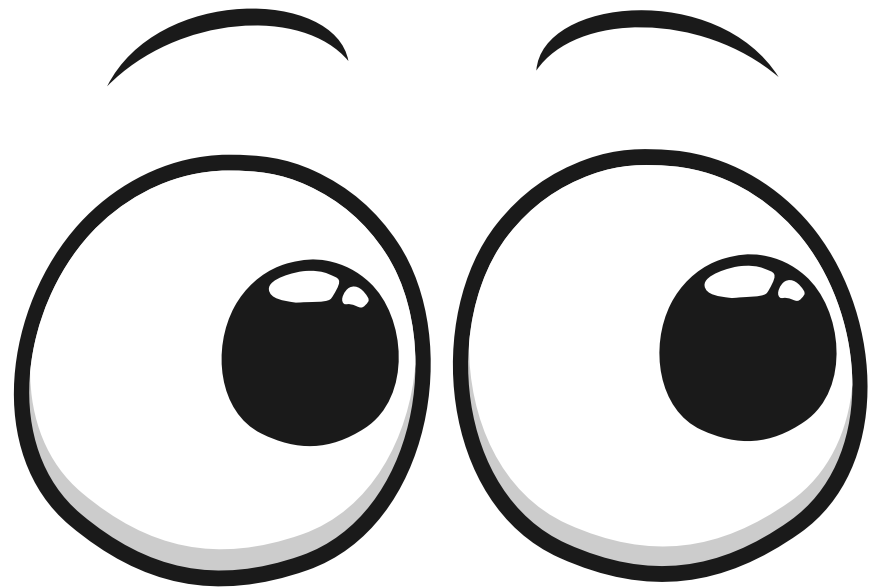
Umgang mit eigenem **Frust ausdrücken und weitermachen.**

Gemeinsam Biografien **über erfolgreiche** Personen lesen und besprechen.

Wohltollender **Rückblick!**

# SELBSTERFÜLLENDE PROPHEZEIUNG

Deine Prognose (Haltung) hat großen Einfluss darauf, was die Zukunft bringt.



Wähle deinen Fokus:  
Lösung oder Problem?



# COPYRIGHT

Urheberrechtshinweis © Copyright 2025 - Begabungsblick Claudia Völkening. Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der oben genannten Person. Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung erfolgen. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

*Claudia Völkening*

Januar 2025

begabungsblick.de