

Perfektionismus mit Selbstmitgefühl begegnen

Vortrag im Rahmen des European Talent Channels am 12.03.2025

Verschiedene Arten von Perfektionismus

- direkter Perfektionismus (alles muss wirklich perfekt sein)
- indirekter Perfektionismus (ich gebe mir bewusst keine Mühe und gebe der Möglichkeit gar keinen Raum, dass es nicht perfekt sein könnte)

Bei beiden Varianten ist der Selbstwert an Erfolg geknüpft und damit instabil. Fehler bedrohen dadurch die eigene Identität.

Perfektionismus aus positiv psychologischer Sicht

Im Perfektionismus stecken Eigenschaften, die nicht negativ sind: **Ehrgeiz, Leistungsstreben**, Anspruch an Qualität.

Aber diese Eigenschaften wirken **im Übermaß**.

Wie können wir sie also nicht "wegmachen", sondern regulieren?

Was können wir dem entgegen setzen um ein Gleichgewicht herzustellen?

Selbstmitgefühl:

Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit sich selbst vollständig anzunehmen und sich selbst liebevoll zuzuwenden, offen und wertungsfrei.

Ein veralteter Glaubenssatz: Selbstkritik motiviert.

Das Gegenteil ist der Fall: wir wachsen mit positiven Emotionen (vgl. broaden and build Theorie von Barbara Fredrickson)

Selbstkritik → Negative Emotionen → Fight, Flight, Freeze →
verengt unser Denken und Handeln → mindert Motivation →
Drepression

Die drei Säulen des Selbstmitgefühls

Selbstfreundlichkeit

Die innere Freundin/den innere Freund (statt des Kritikers) hören.
Frage: Was würde ich einer guten Freundin in dieser Situation sagen?

Wie kriegen wir unsere Kinder dazu freundlich zu sich selbst zu sein?
Vorleben

1. reflektieren und Wahrnehmung schärfen: bin ich selbstfreundlich?
2. Selbstfreundlichkeit verbalisieren im Alltag

Achtsamkeit

Wertfreie Wahrnehmung von mir selbst und meiner Umwelt → hilft gegen Überidentifikation mit dem Problem

Wie können wir unseren Kindern Achtsamkeit beibringen?

Einige Beispiele:

- Kinderyoga
- Gemeinsame Atemübungen
- Einsatz von Affirmationskarten (zb morgens eine ziehen für den Tag, am Abend darüber sprechen)
- Einsatz von Stärkekarten (spielerisches Bewusstwerden)

- Rituale zur Reflektion, zb beim Essen oder vor dem Schlafen (Was war heute dein schönstes Erlebnis? Was lief heute nicht gut? Wann hast du heute deine Stärken eingesetzt?)
- Sensorische Übungen/Spiele (Welche Geräusche höre ich, Ich sehe, was was du nicht siehst, etc)
- Gemeinsame Aktivitäten im Moment, besonders sensorische Aktivitäten (backen, Basteln, Waldspaziergang)

Geteilte Menschlichkeit

In jedem Moment gibt es noch viele andere Menschen auf der Welt, denen es genau so geht wie mir/ die vor dem selben Problem stehen/ sich genauso fühlen.

Das Gegenteil: Isolation

HB Kinder fühlen sich oft “anders” und damit isoliert von der Gruppe. Wir sollten die Hochbegabung nicht ausschließlich in den Fokus setzen, sondern das ganze Kind wahrnehmen.

→ Charakterstärken

Jeder Mensch besitzt 4-7 Signaturstärken, die den Kern der Persönlichkeit ausmachen.

Charakterstärken sind nicht an Leistung gekoppelt. Das Bewusstsein über die eigenen Charakterstärken fördert einen stabilen (intrinsischen) Selbstwert.

Bsp: Stärke “Neugier” versus “Ich bin schlau”.

Selbstmitgefühl ist eine innere Haltung, die wir alle immer wieder üben dürfen.

Weitere Infos und Ressourcen findet ihr auf tinakloss.com