

Modul 2: Perfektionismus

- ▶ Die Überzeugung einer Person, alles perfekt machen zu müssen, um ein guter und wertvoller Mensch zu sein
- ▶ Die Überzeugung, dass auch kleinste Fehler ernsthafte Konsequenzen haben können und deshalb nicht passieren dürfen

Es handelt sich oft um rigide Regeln oder Vorgaben, die ein Abweichen nicht tolerieren. Sie beginnen häufig mit:

- „Ich muss immer...“
- „Ich darf auf keinen Fall...“

- ▶ Perfektionismus ist bei Menschen mit Zwangsstörungen verbreitet und kann zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Zwangsstörungen beitragen

Eine mögliche Denkverzerrung bei überhöhten Ansprüchen:

„Ich muss perfekt sein, sonst bin ich nichts wert.“

- ▶ Wenn etwas nicht perfekt ist, fühlen Sie sich wertlos und minderwertig
- ▶ Machen Sie Ihre Sache gut, wird der Leitsatz bestätigt, dass Sie nur dann wertvoll sind, wenn Sie keine Fehler machen
- ▶ Sie leben in ständiger Furcht davor Fehler zu machen, zu versagen und dafür maximal bestraft zu werden

Hohe bzw. überhöhte Ansprüche zu haben hat Vor- und Nachteile

Vorteile	Nachteile
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hohe Ansprüche können anspornen und motivieren 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Täglich „Bestleistung“ zu erbringen kostet viel Kraft und ist nahezu unmöglich
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Positive Rückmeldung für besondere Leistungen kann guttun 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wer keine Fehler toleriert, muss ständig kontrollieren und nachbessern. Das kostet viel Zeit
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Befriedigendes Gefühl, wenn etwas Anspruchsvolles gelingt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wer sich die Latte zu hoch setzt, wird sie auch oft reißen. Das ist mit viel Frustration verbunden
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mögliche kurzfristige positive Folgen der Anstrengung (z.B. Verdienst, Beförderung, Verbesserung im Sport) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es geht immer noch besser, schöner, höher, weiter und man ist nie wirklich zufrieden
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sich anderen (moralisch) überlegen fühlen („Ich habe einen ganz einfachen Geschmack: Ich bin immer mit dem Besten zufrieden.“ Oscar Wilde) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Langfristig vermindert sich bei ständiger Überforderung unsere Leistungsfähigkeit

Ziel: Das richtige Maß finden!

- ▶ Eigene Möglichkeiten ausschöpfen und gleichzeitig eigene Grenzen anerkennen und berücksichtigen
- ▶ Ziele können erreicht werden, ohne sich so zu verausgaben, dass Sie ständig erschöpft, frustriert oder krank werden
- ▶ Das heißt nicht, sich gar keine Ziele mehr zu setzen, sondern erreichbare Ziele!

„Nobody is perfect!“

- ▶ Machen Sie sich bewusst, dass alle, auch berühmte Menschen, Fehler machen → Gehen Sie mit sich selbst so gnädig um, wie mit anderen und vermeiden Sie Generalisierungen
- ▶ Akzeptanz: Versuchen Sie auch unvollständige oder nicht perfekte Seiten an sich zu akzeptieren → Erst unsere kleinen Schwächen machen uns menschlich und liebenswert

Übung 1:

Achten Sie auf Fehler und Schwächen von Menschen, die Sie schätzen, bewundern oder einfach gerne mögen.

- ▶ Sehen sie immer topfit und wie aus dem Ei gepellt aus?
- ▶ Machen sie nie Rechtschreibfehler?
- ▶ Vergessen sie nie Termine oder verlegen Gegenstände?
- ▶ Sieht die Wohnung immer aus wie aus dem Katalog „Schöner Wohnen“ oder fühlen Sie sich da vielleicht gerade wohl, weil es auch mal nicht tiptop aufgeräumt ist?
- ▶ Haben die noch nie ihre Kinder angeschrien?
- ▶ Gibt es nichts, was Sie kritisieren würden?
- ▶ Haben sie vielleicht auch etwas getan, was sie heute bereuen?

Hier ist Platz für Ihre Erfahrungen, die Sie mit der Übung gemacht haben:

Welche Fehler oder Schwächen haben Sie bei anderen bemerkt?

Was bedeutet das für Ihren eigenen Perfektionismus?

Übung 2:

Seien Sie nicht perfekt. Machen Sie selbst bewusst Fehler und achten Sie darauf, ob Ihre Befürchtungen eintreten:

- ▶ Tragen Sie ein Hemd oder eine Bluse mit einem kleinen Fleck
- ▶ Ziehen Sie zwei unterschiedlich farbige Socken an
- ▶ Machen Sie bewusst Rechtschreibfehler in einer E-Mail
- ▶ Benutzen Sie bewusst mal ein Fremdwort falsch
- ▶ Bieten Sie gekauften statt selbstgebackenen Kuchen an
- ▶ Räumen Sie nicht auf, bevor Sie Besuch bekommen
- ▶ Kommen Sie zu spät

Hier ist Platz für Ihre Erfahrungen, die Sie mit der Übung gemacht haben:

Was haben Sie ausprobiert?

Was waren Ihre Befürchtungen, was passieren wird?

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Sind Ihre Befürchtungen eingetreten?

Was haben Sie aus der Übung gelernt?

Exkurs: Stigma

- ▶ Stigma = wörtlich aus dem griech.: Punkt-, Wund- oder Brandmal
- ▶ Stigmatisierung bedeutet, dass Personen/Gruppen negative Eigenschaften zugeschrieben werden, ohne kritische Überprüfung des Wahrheitsgehalts
- ▶ Stigmatisierung führt dazu, dass der einzelne Mensch abgewertet und ausgegrenzt wird
- ▶ „Selbst-Stigma“ bedeutet, dass die Betroffenen selbst die von außen erlebt Stigmatisierung so stark verinnerlicht haben, dass sie sich als minderwertig empfinden

Häufige Folgen der Angst vor Stigmatisierung, Zurückweisung und/oder Abwertung sowie Folgen der Selbststigmatisierung:

- ▶ Schwierigkeiten, die Erkrankung zu kommunizieren
- ▶ Niedriger Selbstwert

Denken Sie daran...

- ▶ Kein Mensch ist immun gegen psychische Krisen! Mehr als jeder 4. Mensch durchlitt im Laufe des letzten Jahres eine psychische Störung
- ▶ Eine psychische Erkrankung ist nicht als Schwäche zu betrachten, sondern viel mehr als Ausdruck einer erhöhten Empfindlichkeit
- ▶ Neben Genen spielt auch die Umwelt eine Rolle. Viele schlimme Erfahrungen würden auch Menschen ohne besondere Anlage für eine psychische Krankheit aus der Bahn werfen
- ▶ Meist sind an der Entstehung viele Faktoren beteiligt

Was kann helfen?

- ▶ Sich informieren und die Störung angemessen kommunizieren kann helfen
- ▶ Oftmals hilft es anstelle der Diagnose zunächst die Symptome zu schildern, die möglicherweise andere Menschen auch von sich kennen
- ▶ Es kann auch helfen Ihre Angehörigen und Freunde darüber zu informieren, wie diese Ihnen helfen können
- ▶ Auf der Seite der Deutschen Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V. finden Sie Informationen für Angehörige von Menschen mit einer Zwangsstörung (http://www.zwaenge.de/betroffene/frameset_betroffene.htm)

Übung 3:

Überlegen Sie sich eine Formulierung für eine angemessene Kommunikation Ihres Zwangs:

Notizen

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

Andere Notizen:
