



fit4change
mit Corina Armonet
Untere Rainstrasse 16
CH-5042 Hirschthal
corina_armonet@hotmail.com
+41 (79) 240 64 27

FEBRUAR / 2024
AUSGABE 20

Gedanken - Nugget zu: Perfektionismus

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



Facetten und Umgang mit Perfektionismus

Perfektionismus meint gemeinhin das Streben nach Makellosigkeit, das Erreichen hoher und bisweilen starrer Leistungsstandards sowie eine grosse Portion an Selbstkritik. Doch: Nicht immer richtet sich Perfektionismus an die eigene Person. Tatsächlich unterscheidet die Forschung zwischen drei Facetten von Perfektionismus:

- *Selbstorientiert*, oder anders gesagt: Ich auferlege mir selbst hohe persönliche Standards, strebe nach Exzellenz, habe einen ausgeprägten Hang zu Selbstkritik;
- *Sozial orientiert*, oder anders gesagt: Ich gehe davon, dass andere von mir Perfektion erwarten und strengere mich daher enorm an, um die mutmasslichen Erwartungen – möglichst fehlerlos – zu erfüllen;
- *Fremdorientiert*, oder anders gesagt: Ich erwarte von anderen, dass sie perfekt sind, bemerke deren Fehler und Schwächen genau und äussere mich abfällig und kritisch gegenüber anderen, wenn sie die Standards nicht erfüllen.

Welche Facette von Perfektionismus es auch ist: Wird er als dysfunktional erlebt, heisst, ich oder andere leiden darunter, könnte es hilfreich sein zu ergründen, was einem zum Perfektionismus antreibt: Was erhoffe ich durch das perfektionistische Verhalten zu erhalten? Vielleicht das Gefühl von Anerkennung, Zugehörigkeit, Sicherheit oder Kontrolle? Und: Welche Verhaltensweise vermitteln mir dieses Gefühl ebenfalls, ohne sich dysfunktional auszuwirken?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.