

Von der Freiheit

niemand sein zu müssen...

**Den eigenen Perfektionismus loslassen
und von Erwartungen durch schlaues
Bewirtschaften des Selbstwerts abgrenzen**



Agenda



- 1. Vorstellung des Projektes „Feel Good Campus“**
- 2. Wie wird man Perfektionist und verabschiedet sich wieder davon?**
- 3. Wie kann man stressfrei „Nein“ sagen?**
- 4. Resilienz-Faktoren vs. Perfektionismus**
- 5. Das Pareto-Prinzip vs. Perfektionismus**
- 6. Mein zukünftiges Wohlfühl-Selbst**

Feel Good Campus



„Feel Good Campus“ – Was ist das überhaupt?

- 3-jähriges Projekt zur Implementierung eines Studentischen Gesundheitsmanagements
- Initiatoren: Techniker Krankenkasse + Zentrum für Hochschulsport der Universität Potsdam
- Ziele: gesundheitsfördernde Studienbedingungen & gesundheitsbewusste Studierende/Alumni

Studierendengesundheit



Belastungen:

- Stress, Leistungsdruck, Überforderung, Burnout, Schlafmangel
- problemerzeugendes Zeitmanagement
- Bewegungsmangel (langes Sitzen in Uni und Selbststudium)

Beschwerden:

- Drei von vier Studierenden fühlen sich während des Studiums unter Druck gesetzt.
- Jeder vierte Studierende klagt über ein hohes Stresserleben und Erschöpfung.
- Jede fünfte Studentin gibt an unter den Symptomen einer generalisierten Angststörung zu leiden.
- Jede sechste Studentin hat Anzeichen eines depressiven Syndroms.
- Mit zunehmendem Alter steigt bei Studierenden das Risiko für eine erstmals diagnostizierte Depression deutlich. Bei denjenigen, die nicht studieren, sinkt es in derselben Zeitspanne eher.

Sommersemester 2021

- Instagram „feelgoodcampus“: mit Studi-Küche, aktiven Pausen, entspannten Pausen, Wanderrouen, Hinweisen zu Events und SGM-Seminaren
- Online-Seminare: „Selbstorganisiertes Arbeiten“, „Umgang mit unsicheren Lebensphasen“, „Stressmanagement“
- Nächste Aktion „Fenster zum Hof“, 8.7. 18:00-21:00, Griebnitzsee
- Forum Studis am 18.8.2021 (14:00-18:00) im Wassersportzentrum
- Open Play-Zeiten im BeachFit (samstags 10:00-13:00)
- Lernpartnerbörse (Nil), Sportpartnerbörse

Zum Thema des Tages:

**Wie wird man Perfektionist und verabschiedet
sich rechtzeitig wieder davon?**

Umfrage zur Selbstanalyse



Umfrage



Welche Aussagen treffen überwiegend auf Dich zu (Mehrfachnennungen möglich):

1. Ich habe trotz akribischer und zeitintensiver Vorbereitung entweder Sorgen/Ängste, dass meine Arbeitsergebnisse nicht gut genug sind oder investiere sehr viel, damit meine Ergebnisse möglichst perfekt sind.
2. Ohne externe positive Bewertung durch eine/n Dozent*in kann ich nicht stolz auf das Geschaffte sein und finde es unvollkommen.
3. Ich möchte Angehörige und Freunde nicht enttäuschen, indem ich vermeintlich *versage*.
4. Mir ist sehr wichtig, dass Dozierende eine hohe Meinung von mir haben.
5. Ich strebe in allen Lebensbereichen stets danach einem Idealzustand & idealen Bild von mir gerecht zu werden oder (gefühlte/ausdrückliche) Erwartungen zu erfüllen.
6. Ich neige dazu, es immer allen recht machen zu wollen & kann schlecht Nein sagen.
7. Ich achte gut auf meine Grenzen, kann diese problemlos kommunizieren oder mir bei Bedarf Unterstützung organisieren.
8. Ich erwarte von mir und oder anderen in meinem Umfeld, dass wir jeweils nach dem Bestmöglichen streben.
9. Keine

Definition



Als Perfektionisten werden Personen verstanden,

- ✓ die extrem hohe Ansprüche an die eigenen Handlungen stellen,
- ✓ sehr besorgt sind, Fehler machen zu können und
- ✓ Ihre Selbstbewertung daran ausrichten, wie sehr sie ihre Maßstäbe erfüllt haben.
- ✓ Sie weigern sich hartnäckig, egal unter welchen Umständen, einen geringeren Anspruch zu akzeptieren und werten sich beim Verfehlen der Ambitionen häufig ab.

Typen



- ✓ Der *selbstgerichtete Perfektionist* strebt nach selbstgesetzten perfektionistischen Maßstäben.
- ✓ Der *soziale Perfektionist* fühlt sich von anderen zum Perfektionismus gedrängt.
- ✓ Der nach *außen gerichtete Perfektionist* erwartet sehr viel von anderen.
- ✓ Auch eine diabolische Mischung ist möglich ;-)

Selbstwertung von Perfektionisten



„In den ersten Lebensmonaten- und Jahren benötigen wir, damit ein Selbst entstehen kann, an uns adressierte Selbst-Elemente.“

„Das menschliche Selbst bleibt das gesamte Leben hindurch immer beides: agierendes Subjekt und betroffenes Objekt.“

(Joachim Bauer)

Stresspotential „Sei Perfekt!“ & „Mach es allen recht“



- ✓ **Innere Antreiber, die in Zusammenhang mit Konditionierungen jenseits bedingungsloser Liebe entstehen: „Wenn ich das mache, werde ich geliebt.“**
- ✓ **Kritischer Glaubenssatz als Indikator, um darauf zu achten, dass man nicht ausbrennt: Idealismus als Zwang, sich beweisen zu müssen und Mehrarbeit trotz Überlastung können die Work-Life-Balance bis zum Burnout beeinträchtigen.**
- ✓ **Illusion, 100 Prozent Leistung abzuliefern und keine Fehler machen zu dürfen.**
- ✓ **Transformation des Mindsets durch bewusste Umformulierungen/Umwertungen:**
 - Fehler sind wichtig, um mich verbessern zu können.
 - Fehler machen mich natürlich und sympathisch.
 - Ich bin auch dann in Ordnung, wenn jemand nicht zufrieden mit mir ist.
 - Ich mag mich auch dann, wenn jemand anderes es nicht tut.
 - Ich darf es mir auch selbst recht machen.

Selbstwertung als Prozess



„Das Selbst (...) spürt nicht nur, welche Menschen und welche Ansagen ihm guttun oder nicht behagen, welche seine Kräfte vermehren oder schwächen. Es hat den Selbst-Beobachter an seiner Seite, der es ihm ermöglicht, sich über die eigenen Motive und über die Motive anderer Gedanken zu machen.“

(Joachim Bauer)

Die Selbstbestätigungsfalle



„Wir werden Teil der Verschwörung: Ich tue so als wärst Du der, der Du zu sein glaubst, wenn Du dasselbe für mich tust. Jeder ist damit beschäftigt, jemand zu sein. Es geht aber nicht darum, jemand zu sein, sondern darum, niemand sein müssen.“

(Ram Dass/Dr. Richard Alpert)

Perfektionismus Adé



1. Wer bzw. wie glaubst Du sein zu müssen bzw. welchem Bild von Dir gerecht werden zu müssen? → Mit welchen negativen Effekten?
2. Was würdest Du anders machen, wenn Du niemand sein müsstest, keinem Idealbild gerecht werden müsstest? → Mit welchen positiven Effekten?
3. Was wäre ein erster mutiger Schritt weg vom Anspruch perfekt sein zu müssen (auf Wahrnehmungs- und Verhaltensebene)?

Stressfrei „Nein“ sagen



Probiere folgende Optionen:

1. Das kann ich gerne übernehmen, wenn Du xy für mich tust?
2. Sagen, wie viel Zeit man maximal für die Unterstützung hätte oder, dass man es morgen erst schafft.
3. „Sorry, das passt gerade nicht.“ / “Sorry, das passt für mich grundsätzlich nicht.“*
4. Ich helfe Dir gern und zeige Dir, wie Du das Problem in Zukunft selbst lösen kannst.
5. Ich kann gut nachvollziehen, dass Du Dir Hilfe von mir wünschst. Ich selbst habe gerade so viel zu tun, dass ich Dich nicht unterstützen kann.

Resilienz-Faktoren vs. Perfektionismus



Orientiere Dich lieber an Eigenschaften von resilienten Menschen, um gesund zu bleiben:

- ✓ **Selbstwert:** Flexibel sein bis zu einer bestimmten Grenze, die an den persönlichen Kern geht („Hier ist Schluss!“)
- ✓ **Optimismus:** Lenke die Aufmerksamkeit zu den Chancen anstatt zu den Risiken (mangelnder Perfektion/selbstverleugnender Erwartungserfüllung).
- ✓ **Akzeptanz:** Verschwende keine Energie für den Frust über Unabänderliches. Mache Dir bewusst, welche Hindernisse im Leben Du mit Bravour gemeistert hast.
- ✓ **Handlungsfähigkeit:** Sei Gestalter anstatt Opfer, mache konkrete Pläne, um Dinge durchzuziehen, sei dabei auch auf Gegenwind gefasst & schütze Deine Ziele. Studierende Eltern sollten eine gemeinsame Wirklichkeit kreieren, in der alle Aktionen und Ressourcen kohärent zum Studienziel organisiert werden.
- ✓ **Verantwortungsbereitschaft:** Ziehe das, was wichtig ist in Deinem Leben ganz klar durch. Steh zu Deinen Fehlern.
- ✓ **Lösungsfokussierung:** Wenn etwas gut funktioniert, tu mehr davon, anstatt mehr desselben, was nicht funktioniert – inklusive Selbstabwertung. Was könntest Du konkret anders machen als bisher?
- ✓ **Zukunftsplanung:** Gestalte eine Vision. Akzeptiere Umwege, aber bleib fokussiert.
- ✓ **Netzwerkpflege:** achte auf abwechselndes Geben und Nehmen (emotional-psychologisch / praktisch / Informell) & denke hier ressourcenorientiert.

Pareto-Prinzip vs. Perfektionismus



- ✓ Es müssen nicht immer 100 Prozent sein. Laut dem universellen Pareto-Prinzip erreichen wir mit 20 Prozent Aufwand bzw. Input bereits 80 Prozent unserer Ergebnisse.
- ✓ Um die restlichen 20 Prozent zu erreichen, müssen wir viel mehr und oft unnötig viel Kraft aufwenden.
- ✓ Delegiere nach Möglichkeit Aufgaben, die Dir keine Freude machen.
- ✓ Verschaffe Dir und Behalte einen Überblick und die Handlungskontrolle über die gesamte Situation.
- ✓ Schütze Dich vor Fremdbestimmtheit durch die eigene Priorisierung.
- ✓ Finde Deine 20 Prozent heraus, um Deine 80 Prozent zu erreichen: Was kostet mich tatsächlich viel Energie? / Was nutzt mir sehr viel? / Was ist wirklich wichtig?
- ✓ Bei der nächsten dringenden Aufgabe investiere minimalen Aufwand, gib schnell ab und frage nach Feedback.

Mein künftiges Wohlfühl-Selbst



Dein zukünftiges Wohlfühl-Selbst steigt aus einer Zeitreisen-Rakete:

- 1. Woran würdest Du merken, dass Du Deinen Perfektionismus und/oder Deinen bisherigen Umgang mit Erwartungen in der Vergangenheit zurückgelassen hast? (Gedanken/Wertungen, Gefühle, Verhalten)**
- 2. Woran würden andere es merken?**
- 3. Was müsste Dein zukünftiges Wohlfühl-Selbst zu Deinem heutigen Selbst sagen, damit Du Dir und Deinen Zielen treu bleibst – ohne Dich mit einem überhöhten Selbstanspruch zu belasten?**