



# The Mind Hub

By



## Betreff: Perfektionismus bei Kindern: wenn das Bestes zu viel wird

Wir alle möchten, dass Kinder stolz auf ihre Arbeit sind, nach Exzellenz streben und sich gut fühlen, wenn sie ihr Bestes geben. Doch manchmal kann dieses Streben nach Erfolg starrer werden, für manche Kinder sogar schmerzhaft.

Perfektionismus kann sich in Form endloser Ausradungen, Tränen über kleine Fehler oder der Weigerung, ein Projekt zu beginnen, es sei denn, es ist "perfekt" dargestellt. Was als gesunde Motivation beginnt, kann schnell zu überwältigender Angst und Vermeidung werden.

Als Eltern und Schulpersonal hilft es den Kindern, die Anzeichen von Perfektionismus zu verstehen und wie man sie sanft umformuliert, um Selbstvertrauen zu gewinnen und eine gesündere Beziehung zum Lernen zu entwickeln.

---

### **Was ist Perfektionismus?**

Perfektionismus ist der Glaube, dass alles, was weniger als perfekt ist, inakzeptabel ist. Es geht nicht nur darum, erfolgreich zu sein, sondern ein Gefühl tiefer Belastung, wenn die Dinge nicht perfekt sind

Es gibt im Allgemeinen zwei Seiten des Perfektionismus:

- Gesunde Anstrengung: der Wunsch, das Beste aus sich selbst zu machen, getrieben von Neugier und Stolz auf das Lernen.
- Ungesunder Perfektionismus: ein Bedürfnis, das von der Angst vor unrealistischen Standards getrieben wird und oft mit Selbstwertgefühl verbunden ist.

Kinder, die mit ungesundem Perfektionismus zu kämpfen haben, glauben oft:

- “Wenn ich einen Fehler mache, bin ich ein Versager.”
- “Die Leute werden enttäuscht von mir sein, wenn es nicht perfekt ist.”

- “Es ist besser, es nicht zu versuchen, als einen Fehler zu machen.”

### **Wie man Perfektionismus bei Kindern erkennt**

Perfektionismus kann je nach Alter und Persönlichkeit unterschiedlich aussehen. Manche Kinder sind äußerlich ängstlich, andere wirken zurückgezogen oder kontrollierend. Hier sind einige häufige Anzeichen, auf die Sie zu Hause oder im Klassenzimmer achten sollten:

#### *1. Emotionale Zeichen*

- a. Intensive Frustration oder Tränen wegen kleiner Fehler
- b. Häufige Selbstkritik
- c. Angst, Fehler zu machen oder beurteilt zu werden
- d. Schwierigkeiten, Feedback anzunehmen oder neue Dinge auszuprobieren

#### *2. Verhaltensmerkmale*

- a. Arbeiten wiederholt löschen oder wiederholen
- b. Vermeiden Sie Aufgaben, es sei denn, sie sind zuversichtlich, erfolgreich zu sein
- c. Zu viel Zeit mit einfachen Hausaufgaben verbringen
- d. Sich ständig mit anderen zu vergleichen

#### *3. Physische oder soziale Zeichen*

- a. Schlafstörungen oder Bauchschmerzen im Zusammenhang mit Leistungsstress
- b. Zurückhaltung, an Kursen oder Gruppenarbeit teilzunehmen
- c. Konflikt mit Gleichaltrigen darüber, es "richtig zu machen"

Das frühzeitige Erkennen dieser Muster hilft Erwachsenen, einzugreifen, bevor Perfektionismus das Selbstvertrauen und das Glück eines Kindes beeinträchtigt.

### **Tipps für Eltern und Lehrer: Unterstützung des perfektionistischen Kindes**

1. Fehler demonstrieren und normalisieren
  - a. Sprich offen über deine eigenen Fehler. Teile mit, was du gelernt hast und wie du damit umgegangen bist. Kinder müssen erkennen, dass Fehler ein normaler und wesentlicher Teil des Erwachsenwerdens sind.
2. Lob von Ergebnis auf Leistung übertragen
  - a. Statt "Du hast 100 % erreicht, du bist so klug!", versuche mal "Du hast das durchgemacht, deine Anstrengungen haben sich ausgezahlt!" Das Lob von Einsatz, Strategien und Neugier hilft Kindern, Lernen über Perfektionismus zu stellen.
3. "Gut genug" Denken lehren
  - a. Ermutige Kinder, sich zu fragen: "Reicht das aus, um zu zeigen, was ich weiß?" Führe Sätze wie "Fortschritt über Perfektion" oder "Erreicht ist besser als perfekt" ein, um den Druck zu verringern.
4. Helfen Sie Kindern, unnötige Gedanken zu erkennen
  - a. Bringen Sie ihnen bei, perfektionistisches Denken zu erkennen und es durch ausgewogene Gedanken zu ersetzen ("Ich kann mein Bestes geben und trotzdem Fehler machen, so lerne ich").
5. Sichere Räume zum Scheitern schaffen
  - a. Bieten Sie Gelegenheiten mit geringem Einsatz, es zu versuchen, zu scheitern und es erneut zu versuchen, sei es in Kunst, Wissenschaft oder Sport. Feiern Sie den Prozess, nicht nur das Produkt.
6. Beobachte deine eigenen Erwartungen
  - a. Kinder sind aufmerksam. Wenn sie das Gefühl haben, dass Zustimmung oder Stolz nur mit perfekten Ergebnissen verbunden sind, internalisieren sie diesen Druck. Sei immer warmherzig, unterstützend und ermutigt, selbst wenn die Dinge nicht wie geplant laufen.

❖ **FAQs**

1. *Q. Ist Perfektionismus immer schlecht?*

A. Überhaupt nicht! Ein gesundes Maß an Einsatz kann Schüler motivieren, Ziele zu setzen und stolz auf ihre Leistungen zu sein. Das wird nur dann zum Problem, wenn die Angst vor dem Scheitern zu Stress, Vermeidung oder Selbstkritik führt.

2. *Q. Mein Kind verbringt Stunden mit Hausaufgaben. Sollte ich eingreifen?*

A. Ja, langsam. Setzen Sie sich mit Ihrem Kind zusammen und fragen Sie es, was die Aufgabe schwer zu beenden macht. Manchmal brauchen sie die Erlaubnis, aufzuhören, wenn "genug ist genug". Bringen Sie Zeitlimits bei und helfen Sie ihnen, den Einsatz über perfekte Ergebnisse zu stellen.

3. *Q. Wie kann ich mit einem perfektionistischen Kind über seine Fehler sprechen, ohne dass es sich defensiv fühlt?*

A. Fang mit Empathie an: "Es klingt, als wolltest du wirklich, dass es perfekt wird, das zeigt, dass du dich kümmerst." Dann fügen Sie Trost hinzu: "Jeder macht Fehler, sogar die Überreste des Kleides, mal sehen, was wir daraus lernen können."

4. *Q. Könnte Perfektionismus mit Angst oder Lernschwierigkeiten zusammenhängen?*

A. Ja, manchmal entwickelt sich Perfektionismus als Mittel, um mit zugrundeliegender Angst, geringem Selbstwertgefühl oder Unsicherheit umzugehen. Ein Kind, das wegen Schul- oder sozialen Situationen ängstlich ist, klammert sich vielleicht daran, "perfekt zu sein", um sich sicher oder kontrolliert zu fühlen. Im Fall von Kindern mit Lernschwierigkeiten können sie Perfektionisten werden, weil sie sich ihrer Schwierigkeiten bewusst sind und

durch härtere Arbeit das ausgleichen. Mit der Zeit kann dies zu Erschöpfung und Frustration führen.

5. *Wie Lehrer perfektionistische Schüler im Klassenzimmer unterstützen können?*

A. Lehrer spielen eine wichtige Rolle dabei, perfektionistischen Schülern das Gefühl zu geben, Risiken einzugehen. Betrachten wir:

- a. Fokus auf Wachstum statt auf Noten
- b. Fehler normalisieren
- c. Setze klare und realistische Erwartungen
- d. Geben Sie strukturiertes Feedback
- e. Bieten Sie zusätzliche Zeit oder Unterstützung an

Wenn Perfektionismus mit Verständnis statt Druck beantwortet wird, lernen die Schüler, dass es normal ist, menschlich zu sein, und dass Wachstum oft aus der chaotischen Umgebung entsteht, nicht aus dem perfekten Ende.

---

## **Abschließende Gedanken**

Perfektionismus kommt oft aus einem schönen Ort, aus dem Wunsch eines Kindes, erfolgreich zu sein und andere stolz zu machen. Aber wenn dieses Verlangen teuer wird, kann es ihre Freude, Kreativität und ihr Selbstvertrauen rauben.

Als fürsorgliche Erwachsene können wir Kindern helfen zu erkennen, dass Fehler kein Beweis für Scheitern, sondern ein Teil des Erwachsenwerdens sind. Indem wir Mitgefühl für sich selbst zeigen, Fortschritte feiern und sichere Räume schaffen, um es erneut zu versuchen, lehren wir Kinder, dass ihr Wert nicht von perfekter Leistung abhängt.

Wenn Sie Bedenken bezüglich des Stresslevels Ihres Kindes haben oder andere Ressourcen wünschen, zögern Sie bitte nicht, die Schulpsychologin zu kontaktieren.

- The Mind Hub, by Marina Stavrou

