

Perfektion ist eine Illusion: Warum "Gut Genug" dich weiterbringt als perfekt.

Fühlst du dich unter **Druck**, immer **perfekt sein zu müssen**? „Ist nur perfekt gut genug?“

Stresst dich dieser Gedanke und **bestimmt über dein Handeln** und dein Fühlen?

Es ist oft die Angst, die dir einredet: "Du bist nicht gut genug." **Aber: Menschlich sein heißt, Fehler machen zu dürfen.** Ich könnte jetzt einfach sagen: „Hör auf, dich ständig zu vergleichen und diesen Druck zuzulassen.“, aber das ist **am Ende** eben auch nur **leichter gesagt als getan.**

♣ Was du jetzt sofort wissen musst

Dein **Wert steht fest** und **hängt nicht davon ab**, ob deine Ergebnisse perfekt sind. Du bist **mehr als eine Note oder ein Misserfolg.** Dein eigener Wert ist **unantastbar** und an einem richtig miesen Tag genauso hoch, wie an einem richtig guten Tag. *Sage es dir selbst:* Mein Wert ist **nicht verhandelbar**, selbst wenn ich heute alles in den Sand gesetzt habe.

♦ Dein innerer Kompass (Der nächste Schritt)

Finde heraus, **woher** dieser Perfektionsdrang kommt und **hinterfrage ihn.**

Hierfür kannst du dir folgende Fragen stellen:

Alte Regeln: Ist dieser **hohe Anspruch** wirklich dein **eigener Wunsch**, oder ist es die **Übernahme eines Musters** (z. B. von Eltern oder anderen wichtigen Personen) aus der Vergangenheit?

Der Schutzschild: Deine **Angst vor Fehlern** ist oft ein **Schutzschild** aus der Vergangenheit (wegen starker Kritik oder schlimmen Erlebnissen). Dieser Schutzschild sagt: „**Wenn ich fehlerfrei bin, kann mir niemand wehtun.** Weder die Note 6, noch die Kritik meiner Eltern, noch der Spott meiner Mitschüler.“

Frag dich: Welchen **Schmerz der Vergangenheit** versuchst du mit **Perfektion gerade zu vermeiden**? Und ist der Schutz noch notwendig?

Die Doppelmoral: Erlaubst du deinen **Freunden ihre Fehler**, während **du dir selbst nichts verzeihst**? Gelten für andere andere Regeln?

Die Details: Sind die Fehler, die dich jetzt fertig machen, **wirklich so wichtig**? Sind diese **Details** in einer Woche, einem Monat, einem Jahr noch schlimm?

Blick in die Zukunft (10 Jahre): Was würde dein **zukünftiges Ich** deinem heutigen Ich **raten**? Würde es dir sagen, dass du dir **unnötig Druck** machst?

Weitere Hilfsnummern & Links (Anonym & Kostenlos)

Name	Telefon / Link	Details
Nummer gegen Kummer (Kinder- & Jugendtelefon)	116 111	Anonym und kostenlos, Mo-Sa 14-20 Uhr
Telefonseelsorge / Krisen-Hotline	0800 1110111 0800 1110222	Rund um die Uhr erreichbar.
Online-Beratung für Jugendliche	www.bke-beratung.de www.krisenchat.de www.nummergegenkummer.de/onlineberatung	Anonym und sicher per E-Mail oder Chat
Polizei und/oder Rettungsdienst	110 oder 112	Bei akuter Lebensgefahr!

♠ Erste Hilfe – Was du JETZT tun kannst

1. Wichtigster Schritt: Dein Umfeld und dein Support

Umfeld suchen: **Umgeb dich mit Menschen, die dir das Gefühl geben, genug zu sein – trotz deiner Fehler.** Wenn dein aktuelles Umfeld (z. B. bestimmte Gruppen oder Social Media) dir ständig das Gegenteil vermittelt, **erschließe neue Gruppen** und/oder **entfolge Personen**, die dir schaden. **Ziehe klare Grenzen.** Auch wenn du Angst hast am Ende alleine da zu stehen. Mach dir bewusst, die **Menschen, an denen du trotz Leid und Schmerz festhältst, sind keine Freunde** und am Ende bedeuten sie **keinen Verlust für dich.**

2. Akzeptiere deine Menschlichkeit

Sei dir bewusst: **Du bist menschlich.** Hab Verständnis mit dir und deinen Schwächen. Nur **wer handelt, macht Fehler.** Und nur **wer Fehler macht, lernt.** Und so geht es **jedem.**

Positive Botschaft am Spiegel: Wenn du vor deinem Spiegel stehst, klebe eine **Post-it-Notiz mit einer positiven Botschaft** auf den Spiegel (z. B. „Ich erlaube mir, Fehler zu machen“). Sprich dir die Botschaft des Post-its **immer wieder** zu.

3. Sofortmaßnahmen (Wenn der Druck zu groß wird)

Stoppe die Gedankenspirale (Soforthilfe): Wenn du dich **im Perfektionsdruck verlierst**, versuche, sofort einen Gedankenstopp zu machen (z. B. innerlich laut „**STOPP**“ sagen) und sage dir: „Mein Bestes zu geben, ist **gut genug.**“

Intensive Ablenkung durch den Körper: Halte die Liegestützposition (oder den Wandsitz), bis sich deine Gedanken **nur noch auf die körperliche Anstrengung konzentrieren** können. Das unterbricht die negative Gedankenspirale sofort. Konzentriere dich **danach** bewusst auf die **körperliche Entspannung**, atme ruhig und werde dir bewusst, was **DU** in diesem Moment **wirklich brauchst.**

♥ Sprich darüber (Der wichtigste Schritt):

Perfektionistische Muster sind oft **jahrelang antrainiert** und brauchen **Zeit und Anstrengungen, um abgelegt** zu werden. Deshalb ist es so wichtig, dass du den **Weg nicht allein gehst.** Wende dich bitte unbedingt an eine vertrauenswürdige Person deiner Wahl.

Auch ich bin gerne für dich da. Alle Themen die wir besprechen, werden **vertraulich** behandelt.

☎ Weitere Hilfsnummern & Links (Anonym & Kostenlos)

Name	Telefon / Link	Details
Nummer gegen Kummer (Kinder- & Jugendtelefon)	116 111	Anonym und kostenlos, Mo-Sa 14-20 Uhr
Telefonseelsorge / Krisen-Hotline	0800 1110111 0800 1110222	Rund um die Uhr erreichbar.
Online-Beratung für Jugendliche	www.bke-beratung.de www.krisenchat.de www.nummergegenkummer.de/onlineberatung	Anonym und sicher per E-Mail oder Chat
Polizei und/oder Rettungsdienst	110 oder 112	Bei akuter Lebensgefahr!