

Selbsttest: 9 Anzeichen, dass Du ein Perfektionist bist

Wenn du herausfinden möchtest, ob du ein Perfektionist bist, haben wir hier den Selbsttest für dich. Es kann bestimmte Anzeichen in deinem Verhalten geben, die eindeutig dafürsprechen, dass du eine Tendenz zum Perfektionismus hast.



1. Ich bin mit dem, was ich erreicht habe, meist nicht zufrieden. Auch wenn ich meine Ziele eigentlich erfüllt habe, kann ich das nicht genießen.

2. Ich plane gern alles durch und mache viele Listen. Ich habe sonst Angst etwas zu vergessen. Allerdings braucht die Organisation oft fast schon länger als die Durchführung.

3. Wenn ich ein Projekt habe, um das ich mich kümmern muss, fällt es mir schwer, ein Ende zu finden. Ich kann schließlich immer etwas besser machen – auch wenn es nur Kleinigkeiten sind.

4. Ich überkompensiere gern, um etwas zu vermeiden.

Beispiel: Ich gehe immer viel zu früh los, obwohl ich weiß, dass ich zu früh da sein werde. Aber ich ertrage den Gedanken nicht, zu spät zu kommen. Auch bei Freunden kann ich es nicht leiden, wenn sie zu spät kommen.

5. Ich wiederhole die Dinge so lange, bis sie perfekt sind. Dabei bin ich nicht so leicht zufriedenzustellen und ertrage es auch nicht, wenn Andere mir dabei helfen wollen.

6. Wenn ich weiß, dass ich eine Aufgabe besonders gut machen muss, schiebe ich sie vor mir her. Je wichtiger die Aufgabe ist, umso mehr Angst habe ich, zu scheitern und mich selbst oder Andere zu enttäuschen.

7. Ich bin erst beruhigt, wenn ich etwas kontrolliert habe.

Beispiel: Ich kontrolliere mehrfach, ob ich alle Lichter im Haus ausgemacht habe und ob ich den Ofen nicht angelassen habe. Ich ertappe mich oft dabei, wie ich auch das Verhalten anderer kontrolliere.

8. Aufgaben an Andere abzugeben, fällt mir schwer. Es ist nicht leicht für mich, Anderen zu vertrauen. Ich fühle mich erst sicher, wenn ich über alles Bescheid weiß und mich um alles selbst kümmere.

9. Ich brauche immer sehr lange, um mich zu entscheiden. Aus Angst, einen Fehler zu machen und meine Entscheidung nachher zu bereuen, gehe ich alle Eventualitäten in meinem Kopf durch und kann erst dann schweren Herzens eine Entscheidung treffen.

Auswertung: Wenn Du Dich in einem dieser Anzeichen wiederfindest, ist diese Tendenz noch schwach ausgeprägt. - Wenn Du Dich aber **in drei oder mehr Anzeichen** erkennst, solltest Du

darüber nachdenken, ob Dein Verhalten Dich nicht zu sehr einschränkt. Wenn Du merkst, dass Du ohne manche dieser Eigenschaften glücklicher wärst, versuche selbst dem Perfektionismus entgegenzuwirken oder stelle Dich bei einem Therapeuten vor, der Deine Lage individuell und professionell beurteilen kann.

Quelle: lernen.net

