

Perfektionismus

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

Autorin: Ulrike Propach

Inhaltsverzeichnis

Belastenden Perfektionismus erkennen und ablegen	2
Merkmale von Perfektionismus	2
Ursachen von Perfektionismus	2
Formen von Perfektionismus	3
Arten des Perfektionismus nach Nils Spitzer	3
Funktionaler und dysfunktionaler Perfektionismus	4
Funktionaler Perfektionismus	4
Dysfunktionaler Perfektionismus	4
Aktiver und passiver Perfektionismus als Unterformen des dysfunktionalen Perfektionismus	4
Wie kann man gut mit Perfektionismus umgehen und ihn überwinden?	4
Den Alltag überprüfen	5
Psychotherapie	5
Selbsthilfegruppen, Coaching und Seelsorge	6
Exkurs: Führt Perfektionismus zur „Generation Burn-out“?	6
Weihnachtswahnsinn oder „Stille Nacht“	7
Tipps für eine freudvollere und entspanntere Weihnachtszeit:	7
Kompetente Unterstützung an Weihnachten und über das ganze Jahr hinweg	8
Quellen und Links	9

Belastenden Perfektionismus erkennen und ablegen

Ferdinand, 26 Jahre, arbeitet als Konditor in einem angesagtem Café in einer deutschen Kleinstadt. Der Geselle hatte wegen seiner früher nicht erkannten Legasthenie nur die Mittelschule besucht, obwohl er sehr klug ist. Die Gesellenprüfung bestand er auf den zweiten Anlauf, was ihm viele schlaflose Nächte verschaffte. Sein ganzer Stolz sind nun die Kunstwerke an Torten, die er für die Kundschaft und Hochzeitsgesellschaften in unendlichen Stunden schafft. Ferdinand gilt nach außen hin als gesellig, lebt aber für sich und trifft sich selten mit Frauen alleine, denn er hat Angst, nicht zu genügen. Eine Beziehung ist er noch nicht eingegangen. Im Urlaub fährt er nicht weg und geht alleine große Bergtouren mit Kletterstrecken, die ihn an die Grenzen seines großen Könnens bringen. Als er eines Tages bei einer Schneewanderung von einem frei fahrenden Skitourengeher umgefahren und dabei schwer verletzt wird, bricht seine kleine Welt in sich zusammen. Monatelang kann er nicht arbeiten gehen, bis die komplexen Brüche wieder verheilt sind. In dieser Zeit stürzt er in eine große Depression. Ein Arzt in der Reha-Klinik initiiert begleitend zur körperlichen Stärkung eine Psychotherapie, welche Ferdinand die Wurzeln seines Perfektionismus erkennen lässt.

Max Weber, Ernst Troeltsch und Werner Sombart benannten schon vor hundert Jahren hohe ethische Standards, gekoppelt mit ökonomischem Handeln sowie Rationalismus, als Treiber des europäischen und US-amerikanischen Fortschritts. Weite Teile des Handelns in Leistungsgesellschaften beruhen darauf, stets das Beste geben zu wollen und zugleich anerkannt sowie beliebt zu sein. Diese fordernden Grundüberzeugungen beruhen auf der protestantischen Ethik, die ein einwandfreies Leben fordert. Falsch verstanden oder einseitig ausgelegt kann sie einen Nährboden für Perfektionismus darstellen.

Merkmale von Perfektionismus

Perfektionismus beschreibt das übermäßige Streben nach Vollkommenheit und Perfektion, die von einer ständigen Sorge darum begleitet wird. Wenn Betroffene in ihrem Leben nie etwas als „fertig“ oder zufriedenstellend ansehen können, kann dies ein Hinweis auf eine perfektionistische Haltung sein. Betroffene können beispielsweise nicht ohne dreifache Checks ihres Äußeren aus dem Haus gehen oder feilen mit hohem Zeiteinsatz immer wieder an einer Präsentation für die Arbeit oder die Schule. Perfektionismus ist eine Steigerungsform von Gewissenhaftigkeit und kann auch krankhafte Züge annehmen. Das Umfeld nimmt diese daraus resultierenden Handlungen teilweise auch als zwanghaft wahr. Diese Wahrnehmung ist zutreffend, denn Perfektionismus kann krankhaft werden und bei den Betroffenen Erschöpfungszustände und Depressionen auslösen.

Ursachen von Perfektionismus

Mögliche Ursachen von Perfektionismus können, je nach Persönlichkeit und Umfeld, folgende sein:

- Zu Perfektionismus neigende Menschen sind oft sensibel und vielseitig talentiert, sie sind meist intrinsisch hoch motiviert und sehr engagiert.
- Autoritäre Erziehung und ein strenges Elternhaus oder Umfeld fördern einen perfektionistischen Lebensstil.
- Moralische Instanzen aus dem Elternhaus oder dem Umfeld (dies können sowohl kirchliche als auch weltanschaulich ausgerichtete Organisationen wie Parteien, Gewerkschaften oder

Umweltorganisationen sein) prägen das Denken und Handeln, das selten kompromissbereit oder nachsichtig ist.

- Starre Strukturen und Vorgaben aus der Kindheit oder dem jetzigen Umfeld lassen die Menschen funktionieren.
- Jedoch kann auch eine anti-autoritäre Erziehung, im Jugendlichen- und Erwachsenenalter genau das Gegenteil auslösen. Die Betroffenen wollen ihrem Umfeld unbedingt gefallen und möchten nicht unangenehm auffallen.

Formen von Perfektionismus

Die Psychologin Christine Altstötter-Gleich, die an der Universität Koblenz-Landau zu Perfektionismus forscht, betont, dass Perfektionismus nicht insgesamt schädlich sein muss. Sie bezieht sich damit auf die Zweiteilung des Strebens nach Perfektion und der Vermeidung von Fehlern. „Das Streben danach, die Dinge besonders gut zu machen, das ist per se nichts Schlechtes. Ganz im Gegenteil sogar. Es ist ein zutiefst wichtiger Persönlichkeitszug, dass man erkennt, dass etwas nicht ganz in Ordnung ist und danach strebt, es besser zu machen“, betont die Psychologin. „Das Problem beim Perfektionismus ist viel mehr, wie man damit umgeht, wenn etwas nicht klappt.“

Arten des Perfektionismus nach Nils Spitzer

Einer der vielen Forscher, die sich aktuell mit Perfektionismus auseinandersetzen, ist der Psychotherapeut Nils Spitzer. Er unterscheidet in seinem Werk „Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen“ drei große Formen des Perfektionismus. Diese unterscheiden sich darin, woher die perfektionistischen Standards kommen und an wen sie sich richten.

Selbstgerichteter Perfektionismus: Die von sich selbst verlangten Standards sind enorm hoch.

Sozialer Perfektionismus: Die hohen Standards werden als ständige Erwartungen aus dem sozialen Umfeld wahrgenommen.

Außengerichteter Perfektionismus: Man hat sehr hohe Erwartungen an das eigene Umfeld (Familie, Freunde oder Beruf) und zeigt deutlich, dass eine Missachtung der Standards inakzeptabel ist.

Nils Spitzer bringt es in einem seiner Vorträge auf den Punkt: „Im Kern bedeutet Perfektionismus ein Streben nach Vollkommenheit, nach dem Besten, dem Maximalen.“ Er fragt: „Kann nun dieses Streben nach Perfektion selbst zu einer Obsession, einer Besessenheit werden?“ Spitzer definiert klinischen Perfektionismus so: „Er ist durch ein solches obsessives Moment definiert – belastender Perfektionismus entsteht, wenn unsere Ideale und Vorbilder nicht nur zu starr, sondern auch gebieterisch werden. Es ist eine Tyrannei hoher Maßstäbe, ein Exzellenzstreben, das durchdreht.“

Nils Spitzer definiert Perfektionismus als das „dysfunktionale Streben von Menschen nach hohen Standards, letztlich nach Vollkommenheit“. Damit zeige sich, dass der Drang zum perfekten Leben eben genau das Leben nicht nur schwer machen, sondern in der letzten Konsequenz auch zerstören kann.

Funktionaler und dysfunktionaler Perfektionismus

Ein Blog-Artikel der Oberberg-Kliniken unterscheidet Perfektionismus folgendermaßen beschrieben:

Funktionaler Perfektionismus

Funktionaler Perfektionismus ist bei Personen zu finden, die ihr Bestes geben, sich intensiv bemühen und an hohen Leistungen orientiert sind. Sollte die angestrebte Leistung jedoch nicht vollständig erreicht werden, so können sie dies akzeptieren und verlieren sich nicht in negativen Emotionen oder einer übertriebenen gedanklichen Beschäftigung mit dem vermeintlichen Misserfolg. Schaffen sie es, die gewünschte hohe Leistung zu zeigen, freuen sie sich und empfinden Stolz.

Dysfunktionaler Perfektionismus

Dysfunktionaler Perfektionismus ist gekennzeichnet durch eine perfektionistische Besorgnis. Wird das hoch gesteckte Ziel nicht erreicht, so neigen dysfunktionale Perfektionisten dazu, sich ausschließlich mit den Problemen ihrer Leistung zu beschäftigen. Ihr Selbstwert ist stark mit ihrer Leistung verknüpft, sie empfinden keine bedingungslose Wertschätzung sich selbst gegenüber und gehen häufig davon aus, dass auch andere so für sie empfinden. Darum versuchen sie, durch Spitzenleistung Anerkennung zu erfahren und machen ihren Selbstwert häufig vom Urteil anderer abhängig.

Aktiver und passiver Perfektionismus als Unterformen des dysfunktionalen Perfektionismus

Der dysfunktionale Perfektionismus wird in zwei Arten unterteilt:

Passiver Perfektionismus: Versagensangst oder die Angst zu scheitern und einen Fehler zu machen. Betroffene procrastinieren zum Beispiel gerne, das heißt, sie putzen erst einmal die Wohnung, ehe sie eine komplexe Aufgabe wie die Steuererklärung angehen. Prokrastination kommt aus dem Lateinischen „procrastinare“ und bedeutet aufschieben oder auf Morgen verschieben. Dieses Aufschiebeverhalten, also anstehende berufliche oder private Pflichten durch Ersatztätigkeiten hinauszuzögern, ist eine Verhaltensstörung und kann sowohl private Alltagsaktivitäten als auch schulische oder berufliche Tätigkeiten betreffen.

Aktiver Perfektionismus: Ein extremer Tatendrang und eine sehr hohe Ambition bei der Verfolgung von Zielen.

Von Perfektionismus betroffene Menschen erleben diesen in ihrem Alltag selten nur in einer einzigen der hier vorgestellten Ausprägungen, sondern häufig verschiedene Formen davon in einer bunten Mischung.

Wie kann man gut mit Perfektionismus umgehen und ihn überwinden?

Der wichtigste Schritt ist die Selbsterkenntnis. Ob nun über die Rückmeldungen von der Familie, Freunden oder Kollegen oder über einen Selbsttest: Wer anerkennt, dass er bereits in die Perfektionismusfalle getappt ist, hat Chancen, aus ihr wieder herauszukommen. Es gibt verschiedene Wege, die je nach Persönlichkeit Unterstützung zur Verhaltensveränderung bieten.

Den Alltag überprüfen

Die Psychotherapeutische Beratungsstelle der Johannes Gutenberg-Universität Mainz hat Tipps zusammengestellt:

- Vor- und Nachteile klarmachen: Was sind die Nachteile, die der Perfektionismus in meinem Fall bringt? Und welche Vorteile hat er?
- Grenzen anerkennen: Wann überlasten mich zu hohe Ansprüche? Ab welchem Punkt war die Grenze überschritten und woran lag das?
- Flexible Standards: Daran denken, dass je nach Situation und Auslastung ein verschieden hohes Maß an Perfektion möglich sein kann.
- Was würden Sie einem Freund raten? Wäre ein Nicht-Erfüllen der Standards wirklich ein Versagen? Wie würden Sie das einstufen, wenn es nicht um Sie selbst, sondern um jemand anderes geht?
- Experimente machen: Testen Sie in verschiedenen Situationen, wie es Ihnen damit geht, die Standards einmal ein wenig zu senken.
- Keine Eile: Sich anders zu verhalten (etwa geringere Standards zu setzen) fühlt sich zuerst komisch an. Nicht gleich nach dem ersten Versuch ein Urteil fällen, wenn es vielleicht nicht gleich geklappt hat.
- Belohnungen: Schritte in die richtige Richtung mit kleinen Belohnungen feiern.
- Nicht immer nur „Muss“, sondern auch „Genuss“: Erinnern Sie sich daran, warum Sie manche Dinge gerne tun. Das kann den Leistungsdruck senken.

Wenn das Essverhalten anders ist, können Sie einen Test dazu machen:

<https://www.therapie.de/psyche/info/test/sucht-tests/essstoerungen/>

Ob Sie depressiv sind, können Sie in wenigen Minuten testen:

<https://www.therapie.de/psyche/info/test/depressionen/schnelltest-depressionen/>

Der Psychologe Nils Spitzer rät dazu, das Selbstmitgefühl als Ziel zu nehmen. Dorthin führen verschiedene Wege, jedoch sei dies der Schlüssel, um Zufriedenheit mit der eigenen Persönlichkeit dauerhaft leben zu können, ohne Leistung von sich abzufordern.

Psychotherapie

In klinischen Studien wird (dysfunktionaler) Perfektionismus mit Störungsbildern wie [Alkoholismus](#), [Depression](#), Angst- und Zwangsstörungen, [sexuellen Funktionsstörungen](#), [Essstörungen](#), [Angstzuständen](#), [Schlaflosigkeit](#), [sozialer Phobie](#) sowie [Suizidgedanken](#) in Verbindung gebracht. Wenn Sie Gedanken an Suizid haben, rufen Sie bitte bei der Telefonseelsorge an, nutzen die Chat-Funktion oder informieren Sie Ihren Hausarzt oder eine Vertrauensperson.

Diese Symptome oder Störungsbilder bedürfen der professionellen Hilfe. Über Ihren Hausarzt bekommen Sie Empfehlungen für die passende professionelle Unterstützung. Sie können natürlich auch die Online Therapeutensuche nutzen: <https://www.therapie.de/therapeutensuche/>

Da Perfektionismus verschiedene Ursachen haben kann, kommt es auf die persönliche Geschichte an. Grundsätzlich sind beispielsweise folgende Therapierichtungen sinnvoll:

Verhaltenstherapie: <https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/verhaltenstherapie/artikel/>

Familientherapie: <https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/familientherapie/artikel/>

Körpertherapie: <https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/koerpertherapie/konzentration-bewegungstherapie/>

Entspannungsverfahren:

<https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/entspannungsverfahren/artikel/>

Selbsthilfegruppen, Coaching und Seelsorge

Je nach Persönlichkeit können Ihnen Einzelangebote oder Gruppenformen weiterhelfen. Es hilft, von anderen zu erfahren, wo sie in ihrem Alltag scheitern und wie sie damit umgehen. Wenn Sie jedoch die Muster der Herkunft Ihres Perfektionismus ergründen wollen, kann auch eine längerfristige Seelsorge oder ein Coaching mit mehreren Sitzungen hilfreich sein.

Exkurs: Führt Perfektionismus zur „Generation Burn-out“?

- Viele von Perfektionismus betroffene Menschen empfinden ihr eigenes Leben als sehr anstrengend und kräftezehrend. Die hohen Standards zu erreichen und aufrechtzuerhalten, kostet viel Zeit und Energie. Zugleich bedeutet ihnen die Erreichung von Zielen, die andere nicht geschafft haben, sehr viel. Jedoch hält die Zufriedenheit über das Erreichte nicht lange an und es muss erneut Großartiges erreicht oder der hohe Standard zumindest gehalten werden. Dieses Verhalten ist schon Teil von dysfunktionalem Perfektionismus.

Klinischer Perfektionismus ist häufig auch gekennzeichnet vom Symptom Depression. In unserer Gesellschaft zieht sich mittlerweile durch alle Altersstufen eine deutliche Zunahme an Depressionen und Burn-out-Erkrankungen. Dies belegt der im Februar 2023 erschienene Report der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH). Er verzeichnet einen Anstieg der Krankschreibungen aufgrund von psychischen Problemen, insbesondere Depressionen und Burn-out, um 16 Prozent gegenüber dem Niveau im Jahr 2019 vor der Pandemie. Eine Politikerin spricht sogar von der „Generation Burn-out“.

Es sind mehr Frauen (66%) als Männer (34%) von psychischer Überbelastung betroffen, was vor allem auf die schwer herbeizuführende Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf zurückgeführt wird. Die Männer fühlen sich auch durch Existenzängste, ausgelöst durch Inflation oder Kriege (Ukraine und mittlerweile Naher Osten), bedroht.

Gerade hoch ausgebildete Frauen landen häufig in einer totalen Erschöpfung, weil sie die perfekte Mutter, Deko-Künstlerin, leistungsstarke Berufstätige, coole Freundin und perfekte Partnerin sein wollen.

Zunehmend geraten auch Männer unter Druck, weil sie in der Kleinfamilie ihren verschiedenen Rollen gerecht werden möchten: Neben dem beruflichen Erfolg, wollen sie ein präsenter Vater und ein liebender Partner sein.

Auch die hohen gesellschaftlichen Standards führen dazu, dass funktionaler Perfektionismus, der positive Seiten und Lebensfreude hervorruft, zu dysfunktionalem Perfektionismus, der alle überfordert, umkippen kann.

Die seit Jahren von Fachkräftemangel und Überstunden geprägte Arbeitsrealität erhöht die Belastung von berufstätigen Menschen weiter. Darüber hinaus zeichnen sich postmoderne Gesellschaften durch stark gestiegene Anforderungen an berufliche Mobilität und Flexibilität sowie eine zunehmende Auflösung von Großfamilien oder Dorfgemeinschaften aus. In einer fremden Stadt oder gar einem fremden Land auf sich alleine gestellt, erfahren Eltern deutlich seltener Entlastung bei Kinderbetreuung und Kindererziehung.

Sich dieser Bündelung von steter Überforderung nicht mehr aus eigener Kraft entziehen zu können, kann ein wichtiger Ausdruck von dysfunktionalem Perfektionismus sein. Eine solche Situation kann letztendlich zu Depressionen führen, wenn man sich ihr zu lange aussetzt.

Weihnachtswahnsinn oder „Stille Nacht“

Mitten im Advent überschlagen sich die Ereignisse. Im Arbeitsleben sollen in drei Arbeitswochen statt vier – weil „zwischen den Jahren“ eigentlich nichts vorwärts geht – beispielsweise alle Projekte und das Budget 2024 abgeschlossen werden. Eine Weihnachtsfeier jagt die nächste.

In der Schule werden noch alle Schulaufgaben geschrieben, die Weihnachtskonzerte und musikalischen Gastspiele in Gottesdiensten werden auch noch oben drauf gelegt. Und neben den Weihnachtsmarktbesuchen und Konzerten wird außerdem das Feiertagsprogramm vorbereitet.

Erstaunlicherweise geht ab der zweiten Januarwoche das Leben wieder deutlich entspannter mit weniger Druck weiter. Wie schon der bayerische Komödiant Karl Valentin augenzwinkernd bemerkte, wird es im Leben erst ruhiger, wenn die „stade Zeit“ vorüber ist.

Wie kommen wir in der Vorbereitung des gefühlt größten Familienfestes miteinander klar? Wie immer im Leben währt Ehrlichkeit am längsten. Vorausschauende Kommunikation von Erwartungen und Bedürfnissen bietet die Chance auf ein respektvolles Miteinander.

Tipps für eine freudvollere und entspanntere Weihnachtszeit:

- Fragen Sie sich und Ihre Lieben zuerst: „Was ist mir, was ist dir in der Weihnachtszeit wirklich wichtig?“
 - Ist es Zeit mit der Familie?
 - Sind es Mußestunden allein oder im kleinen Kreis?
 - Backen Sie eigentlich gerne oder tun es auch mal nur zwei anstatt zehn Plätzchensorten? Auch gekaufte Ware bringt Genuss.
 - Ist an Heiligabend der Kirchengang mit Krippenspiel nachmittags ein notwendiger Programmpunkt oder sind die gebotenen Alternativen der nächtlichen Christmette oder Gottesdienste an den beiden Weihnachtsfeiertagen nicht deutlich entspannter?
 - Ist die Familientradition eigentlich noch brauchbar für das heutige Leben, wo die Hälfte der Familie über ganz Europa verstreut ist?
 - Muss es das Festtagsmenü mit fünf Gängen, für das Sie den halben Tag in der Küche stehen und alle zu viel essen werden, sein oder geht es auch „schlanker“? Wäre Essengehen auch eine Alternative? Buchen Sie dafür rechtzeitig den Tisch.
 - Prüfen Sie Ihre innere Stimme, ob drei Tage Familie am Stück, wirklich das richtige ist, vor allem wenn man sich sonst im Jahr kaum sieht. Wenn Sie in einer Partnerschaft leben und es zwei Herkunftsfamilien gibt, die besucht werden wollen, sprechen Sie rechtzeitig vorher miteinander. Planen Sie gerade in diesen logistisch bewegten Zeiten lieber eine Reise weniger und erinnern Sie sich daran, dass es rund um Weihnachten unglaublich viel Verkehr bei Schmuddelwetter gibt.
- Laden Sie doch einfach einmal Ihre Eltern zu sich ein und buchen vorher ein Hotel, damit Sie von den Gastgeberaufgaben entbunden sind. Fragen Sie sich alle gemeinsam, ob

Familientreffen beispielsweise auch an Heilig-Drei-König, das bekanntermaßen auch noch zur offiziellen Weihnachtszeit gehört, entspannter ausgerichtet werden können.

- Wenn Sie sich als Familie „mit vielen Familienmitgliedern treffen, planen Sie auch Zeit für sich selbst oder Spaziergänge in kleineren Gruppen. Bieten Sie Kindern Schutzräume zum Spielen sowie Toben und ziehen Sie Ihre Schützlinge am besten nicht von einem Ort zum andern. Ein gutes Buch oder ein Film kann Entspannung bringen.
- Oft kehrt man zur Weihnachtszeit in den Heimatort zurück. Teilen Sie Ihrer Familie vorab mit, dass Sie gerne auch Ihre Schulfreunde sehen möchten. Das bietet gerade der älteren Generation am Abend auch Durchschnaufpausen.
- Falls Sie miteinander die Feiertage verbringen, teilen Sie die Aufgaben auf, nachdem Sie geprüft haben, welche Tradition wirklich am Leben erhalten werden sollte. Wenn der Weihnachtsbaum eine zeitliche Herausforderung ist, belassen Sie es doch einfach bei einem gekauften Adventskranz. Kinder helfen meistens gerne beim Kochen oder Backen, die gemeinsame „quality time“ ist viel mehr wert als die perfekte Sachertorte.
- Wenn die Familienstruktur bekanntermaßen mühsam ist, laden Sie gute Freunde ein, um die Kommunikationsstrukturen aufzubrechen. So wird beispielsweise der anstrengende Onkel mit den immer gleichen Erzählungen zur Nebenfigur, weil die eingeladene Freundin ein spannendes Leben mit vielen neuen Geschichten einbringt.
- Geschenke sind Ausdruck von Zuneigung und eine Form der „Sprache der Liebe“. Fragen Sie sich vorher, ob Sie sich gegenseitig etwas schenken wollen, oder ob es lieber nicht unter dem Jahr mal spontane aufmerksame Gesten sein dürfen. Legen Sie die Wertgrenze fest oder geben Sie das Geld in eine gemeinsame Kasse für einen Familienausflug zu weniger stressigen Zeiten. Wenn Sie keine Lust auf die zehnte Krawatte oder das Paar Wollsocken haben, äußern Sie von sich aus Wünsche, die bezahlbar sind.
- Wenn Sie das Schreiben von Weihnachtspost endgültig überfordern würde, nehmen Sie sich Neujahrsgrüße, die noch im Januar verschickt werden können, vor, falls Sie den Brauch ehrlich aufrechterhalten wollen.
- Bleiben Sie bei sich und überdenken Sie Traditionen. Entscheiden Sie sich dann bewusst für die Weihnachtszeit, die zu Ihnen passt. Lassen Sie sich von der Botschaft des Festes inspirieren: Es ist das Fest der unbedingten Liebe.

Kompetente Unterstützung an Weihnachten und über das ganze Jahr hinweg

Telefonseelsorge: Die Telefonseelsorge ist eine erste Adresse, auch für einsame Menschen, um mithilfe eines kompetenten und interessierten Gesprächspartners wieder Mut fassen zu können.

Die Telefonseelsorge ist jeden Tag des Jahres rund um die Uhr erreichbar:

Telefonisch 0800/111 0 111, 0800/111 0 222 oder 116 123,

per E-Mail und Chat unter online.telefonseelsorge.de

Die Telefonseelsorge ist ein Netzwerk mit mehr als 100 regionalen Stellen in ganz Deutschland. Wer dort anruft oder über das Internet Kontakt aufnimmt, wird mit einer dieser Stellen

verbunden, nach Möglichkeit mit der Stelle, die dem Aufenthaltsort des Anrufenden am nächsten liegt. So können bei Bedarf auch konkrete Informationen zu Angeboten in der jeweiligen Region gegeben werden, außerdem kann ein Gespräch gegebenenfalls auch vor Ort fortgesetzt werden. Denn man kann an 27 Standorten in Deutschland zu einem kostenlosen Beratungsgespräch vorbeikommen.

Silbernetz-Feiertagstelefon für Menschen über 60Jahre

Am 24. Dezember startet Silbernetz zum 7. Mal das Feiertagstelefon: Von Heiligabend um 8 Uhr bis Neujahr um 22 Uhr ist das Silbertelefon unter **0800 4 70 80 90 rund um die Uhr erreichbar** – deutschlandweit. Anonym, vertraulich, und kostenfrei finden hier alle Menschen ab 60 Jahren, die sich einsam fühlen und einfach mal reden möchten, ein offenes Ohr.

Krisenchat-Beratung für Menschen unter 25 Jahren

Der Krisenchat bietet kostenfreie Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren via Chat an. Das Angebot ist 24/7 über WhatsApp und SMS, ohne Anmeldung und Registrierung erreichbar unter krisenchat | 24/7 Krisenberatung per Chat. Die Erstberatung kann dann auch zu regionalen Profis weitergeleitet werden.

<https://krisenchat.de/?chat=true>

Therapeutensuche

<https://www.therapie.de/therapeutensuche/>

Quellen und Links

1. <https://www.selfapy.com/magazin/wissen/perfektionismus>
2. <https://www.oberbergkliniken.de/artikel/perfektionismus>
3. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/141288/Deutlicher-Anstieg-psychischer-Erkrankungen>
4. <https://www.mdr.de/ratgeber/lifestyle/perfektionismus-ablegen-stress-resilienz-102.html>
5. <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/psyche/psychische-gesundheit/perfektionismus-1132768>
6. Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS) der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) (Abruf vom 19.12.2023): <https://www.pbs.uni-mainz.de/files/2018/10/Tipps-zum-Umgang-mit-Perfektionismus.pdf>
7. Spitzer, Nils: „Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen“. Springer Verlag <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-662-47476-1>
8. Spitzer, Nils: Vortrag „Besessen vom Maximum – klinischer Perfektionismus und psychische Störungen“ beim Internationalen Kongress der Österreichischen Gesellschaft für Verhaltenstherapie ÖGVT „Perfekt? Obsessiv!“ 18. – 21. Mai 2018
9. Weber, Max: Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. Archiv für Sozialwissenschaften und Sozialpolitik, Bände XX und XXI, 1904 und 1905.