

20.6.20 Kantonaler
Elternbildungstag
Perfektionismus bei
Kindern hat viele
Gesichter

Kathrin Berweger Konzelmann
www.artcoaching-berweger.ch
info@artcoaching-berweger.ch





Perfektionismus

«In unserer Gesellschaft ist das Streben nach Vollkommenheit eine allgegenwärtige Erscheinung, die vom Wunsch getrieben wird es im Leben so gut wie möglich zu machen. Dieser Perfektionismus ist nicht nur bei den Erwachsenen, sondern bereits im Kindesalter zu beobachten».

In welchen Zusammenhängen wird das Thema Perfektionismus bei Kindern erwähnt?

- Rückmeldungen aus der Schule
- Beobachtungen zu Hause bei den Hausaufgaben oder beim Zeichnen/Basteln
- Es fällt auf, dass das Kind sehr hohe Ansprüche hat.

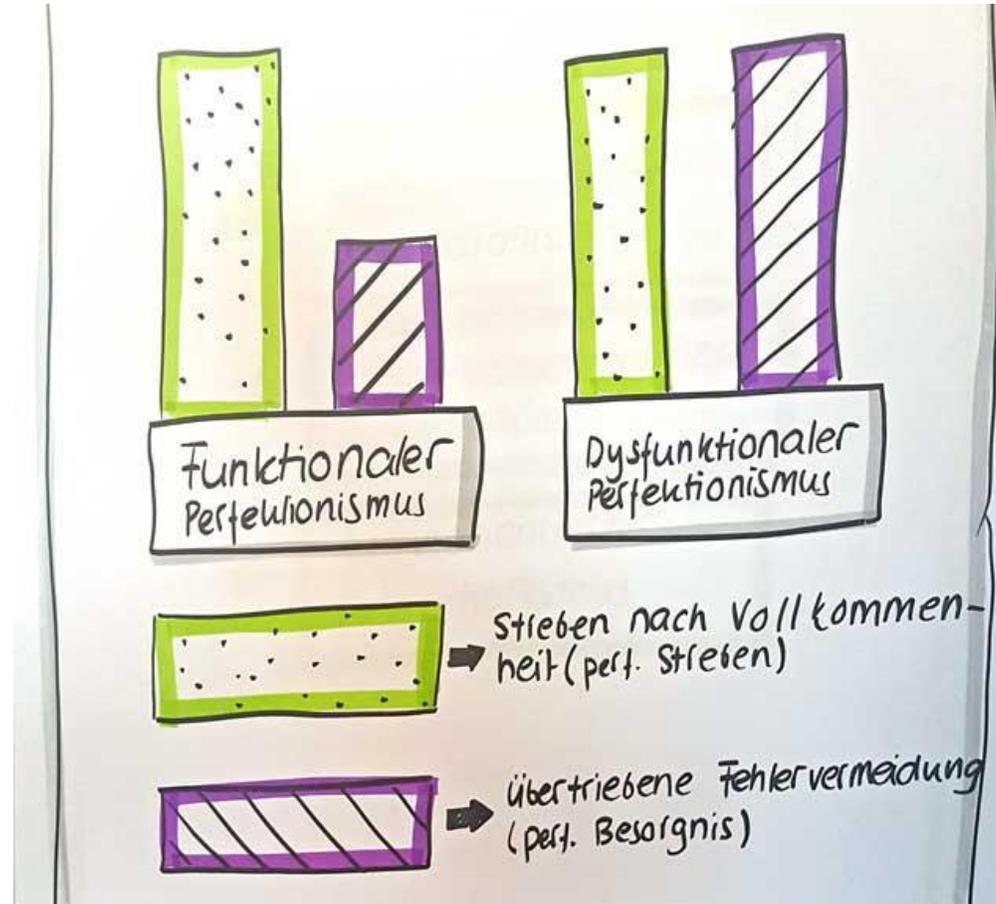
Kontext Hochsensibilität:

- ...ist ein/e Perfektionist/-in und hat hohe Ansprüche

Im Kontext Hochbegabung

- Denkt kritisch; hat hohe Erwartungen; ist selbstkritisch und beurteilt andere.
Schwierigkeiten: Überkritisch oder intolerant gegenüber anderen; kann mutlos und deprimiert werden; ist perfektionistisch

Perfektionismus



Typen von Perfektionismus

Funktionaler Perfektionismus (positiver)	Dysfunktionaler Perfektionismus (destruktiver)
<p>Streben nach Vollkommenheit und sehr hohe Ansprüche an sich selber und an das was sie tun(perfektionistisches Streben): Dazu gehören «hohe persönliche Standards» und «organisiert sein».</p>	<p>Streben nach Vollkommenheit und sehr hohe Ansprüche an sich selber und an das was sie machen</p>
<p>Sind bereit Fehler zu machen und auch intensiv zu üben, haben eine grosse Risikobereitschaft. (gesundes oder funktionales Perfektionsstreben)</p>	<p>Übertriebene Fehlervermeidung (perfektionistische Besorgnis): umfasst u. a. die Eigenschaften Leistungszweifel und Fehlersensibilität, aber auch Angst vor Bewertung.</p>

Typen von Perfektionismus

Funktionaler Perfektionismus (positiver)	Dysfunktionaler Perfektionismus (destruktiver)
	
<p>Anregend und aktivierend auf den Lernweg. Oft in Kombination mit einer starken Motivation, größeres Engagement und Leistung besonders wenn es zu Erfolg führt. Erwünscht in Bereichen wie Sport, Musik, Kunst.</p>	<p>Wirkt hemmend auf den eigenen Lernweg und kann Vermeidungsstrategien zur Folge haben. Kann bis zu psychosomatischen Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen, Müdigkeit, Angst und depressive Symptomen führen.</p>

Woher kommt der Perfektionismus?

- Perfektionistische Kinder neigen schon früh dazu sehr hohe Standards zu haben, die sie sich selber setzen.
- Diese Tendenz scheint eine natürliche Tendenz dieser Kinder zu sein.
- Eltern die selbst einen starken Drang nach hohen Leistungen haben, leben ihren Kindern für gewöhnlich Perfektionismus vor.
- Die angeborene Disposition eines Kindes kann durch das familiäre Umfeld verstärkt werden.

Selbstorientierter – sozial vorgeschriebener - fremdorientierter
Perfektionismus

Merkmale von Kindern mit perfektionistischen Tendenzen

- Hoher Selbstanspruch
- Angst vor Fehlern, Unsicherheit
- Fremdbeurteilung
- Ordnungsliebe
- Langsamkeit
- Geringe Frustrationstoleranz
- Geringe Übungsbereitschaft
- Geringe Startmotivation



Bild Pixabay

Unterschiedliche Facetten

- **Leo** (7 Jahre, erfundenes Beispiel) sagt wenig und ist zurückhaltend, Deutsch ist nicht seine Muttersprache. Möchte keine Fehler machen. Sein Denken ist farben- und phantasievoll, komplex und er stellt sich schwierige Fragen. Das hemmt ihn und macht es schwierig für ihn, sich in der Schule frei und aktiv zu äussern.
- **Mia** (11 Jahre, erfundenes Beispiel) liebt dreidimensionale Projekte. Diese setzt sie geschickt, handwerklich sehr begabt um. Es ist ihr wichtig sehr exakt zu arbeiten. Was im gestalterischen Kontext zu wunderbaren, hochwertigen Projekten führt, verursacht im Schulkontext Schwierigkeiten. In der Schule fällt ihr langsames Arbeitstempo auf.

Unterschiedliche Facetten

- **Michi** (8 Jahre, erfundenes Beispiel) ist ein sehr kreativer Denker, er mag das zeichnerische Planen für 3-Dimensionale Projekte besonders. Manchmal wird es schwierig und das verunsichert ihn, dann denkt er, dass er das nicht kann. Was ich beobachte, ist, dass auf einmal alles andere wichtig wird: die Wandfarbe, der Baum im Garten, das tolle Erlebnis mit seinem Freund. Diese Beobachtungen haben gemeinsam, dass sie von Michis Gefühl, etwas nicht zu können, ablenken.

Vermeidungs- und Ablenkungsstrategien die ich beobachte

- Plötzlich ganz viele neue Ideen.
- Eine spannende Geschichte die sofort erzählt werden möchte.
- Entdecken plötzlich etwas Spannendes draussen auf dem Baum.
- Schnell abgelenkt sein, Schwierigkeiten die Aufmerksamkeit auf die aktuelle Arbeit zurückzulenken.
- Ich spreche mit dem Kind, es scheint mich hartnäckig nicht zu hören.
- Den Arbeitsplatz verlassen.
- Heftige Gefühle von Wut, Aggression und Frustration.

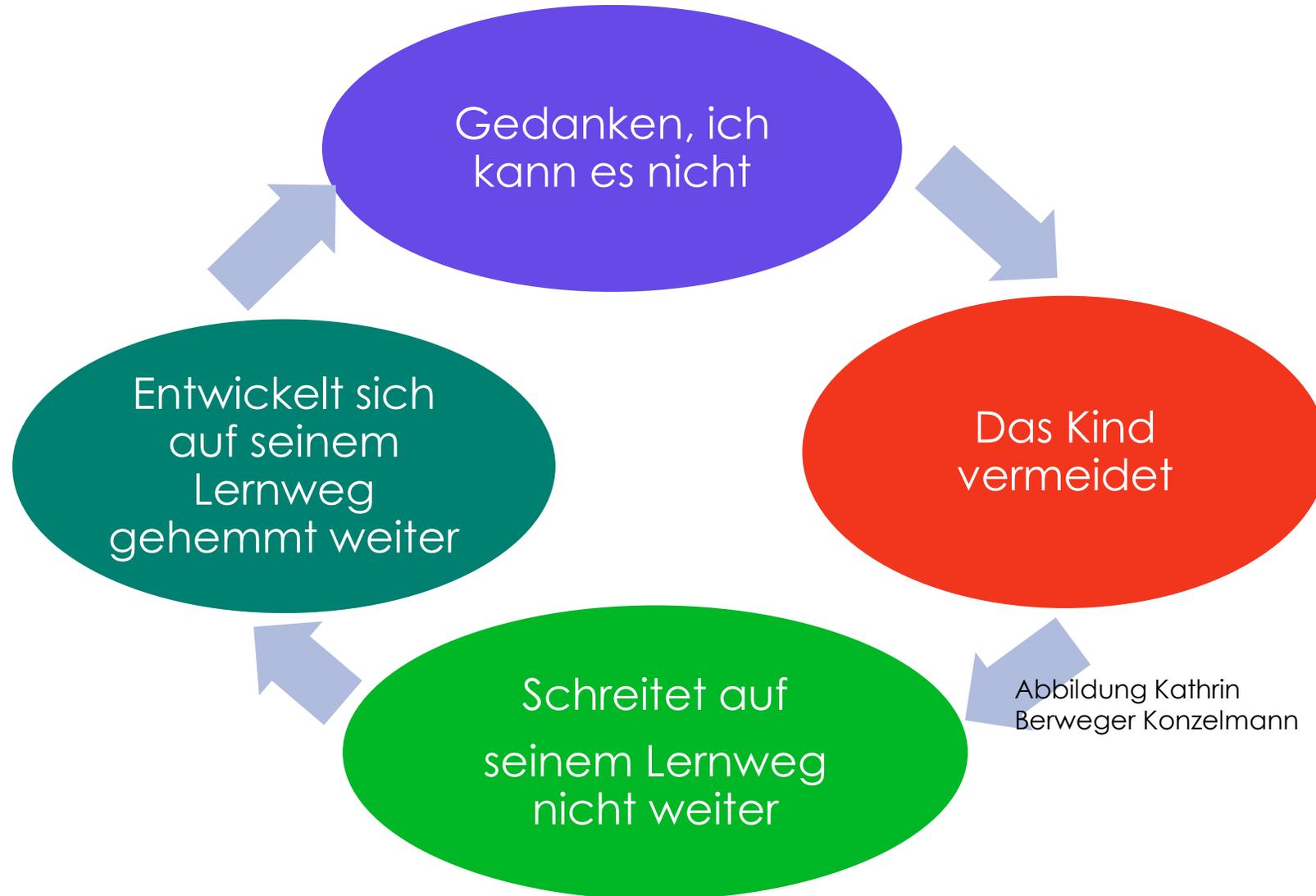


Bild Kathrin Berweger Konzelmann

Was steckt hinter den Vermeidungsstrategien?

- Gedanken wie „ich kann das nicht“.
- Mangelndes Selbstvertrauen, fragiles Selbstbild oder sich unsicher fühlen.
- Ich will es schöner oder besser können.
- Die anderen können es schon.
- Nicht wissen wie anfangen und dranbleiben.
- Wenig oder fehlende Problemlösefertigkeiten und Lösungsstrategien
- Kinder wissen oft wirklich nicht wie mit den eigenen Gefühlen und Ansprüchen umzugehen.

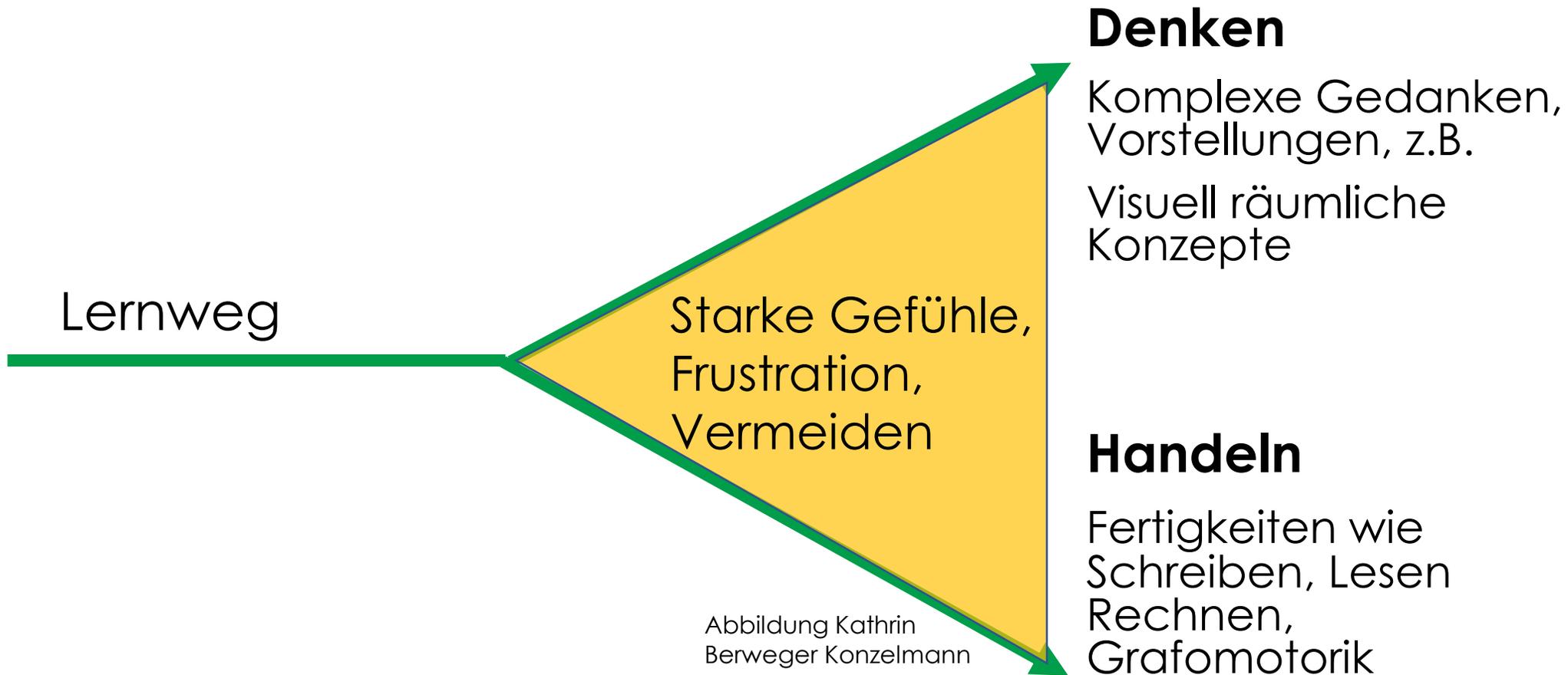
Eine Negativspirale entsteht



Mit seinem Verhalten reduziert das Kind die Möglichkeit Lernfelder zu entdecken

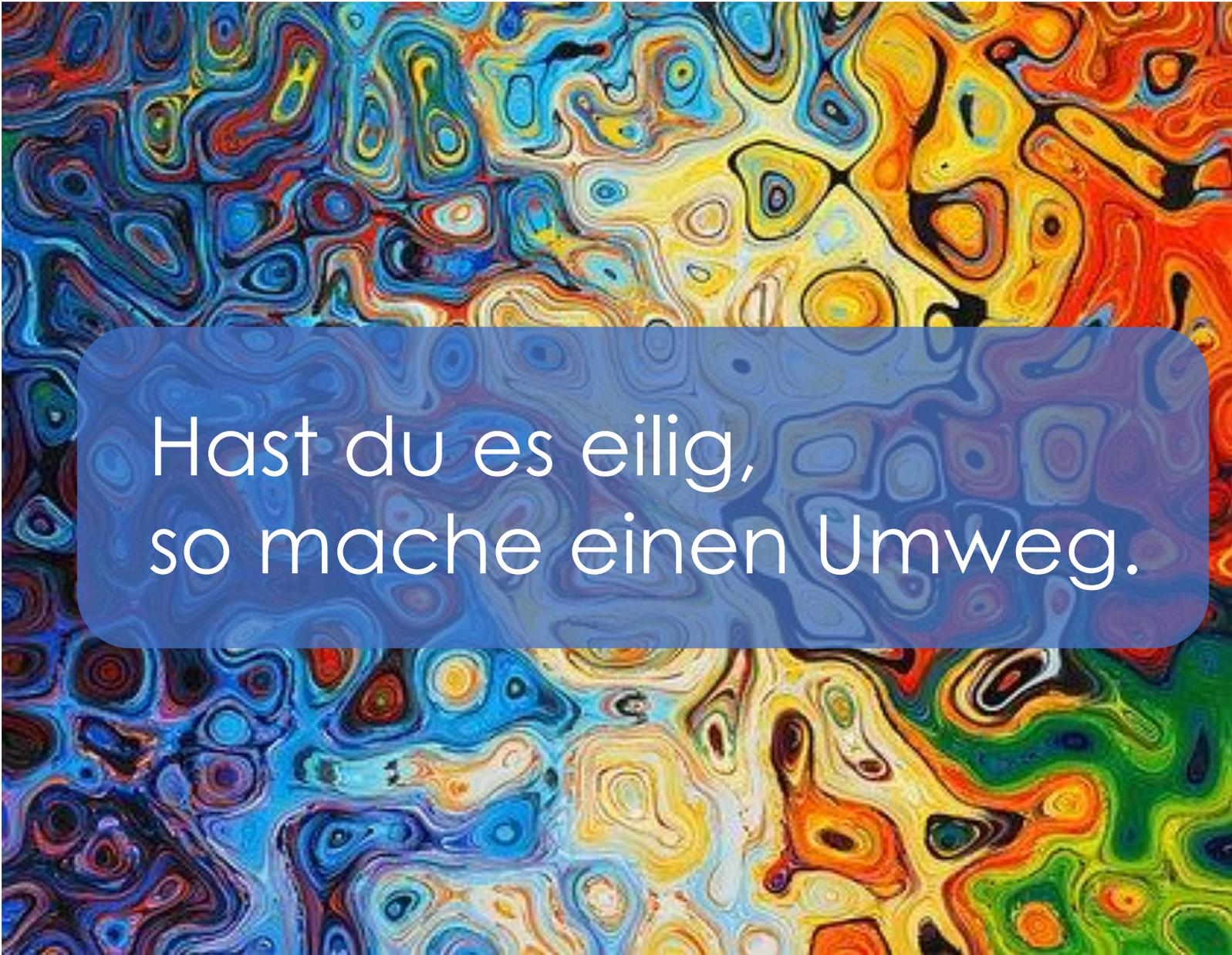
Abbildung Kathrin Berweger Konzelmann

Hohe Ansprüche bei kleinen Kinder



Mögliche Rückmeldungen der Eltern

- Das kannst du doch
- Du bist doch so clever
- Das macht man doch einfach so oder so....
- Stell dich nicht so an
- Das ist doch ganz einfach...



Hast du es eilig,
so mache einen Umweg.

Perfektionismus bei Kinder mit der Marte Meo Methode begleiten.



Bild Canva

Die Marte Meo Methode ist eine videobasierte, entwicklungsorientierte Kommunikationsmethode.

- Aufmerksames Beobachten (Signale, Mimik, Handlungen, Initiative und Gefühle)
- Kind in seinen Gefühlen begleiten, diesen wert- und urteilsfrei Wörter geben.
- Ihm Zeit und die Gelegenheit geben Probleme selber zu lösen und so Lösungsmodelle zu entwickeln. Die Kinder Schritt für Schritt in ihrem Anliegen begleiten.
- Bestätigen und nuanciertes Feedback geben.

Anregungen im Umgang mit perfektionistischen Kindern

- Sprechen Sie mit dem Kind über den Unterschied von positivem und destruktivem Perfektionismus.
- Machen Sie ihr Kind darauf aufmerksam, dass es ganz unterschiedliche Vorgehensweisen beim Arbeiten gibt. Ideen sammeln, skizzieren, Entwurf schreiben, sehr exakt sein, eine Idee ausarbeiten usw.
- Erzählen Sie Ihrem Kind wie Sie selber mit ihren eigenen Ansprüchen umgehen.
- Auch uns gelingt nicht alles, erzählen sie auch davon.

Anregungen im Umgang mit perfektionistischen Kindern

- Besprechen Sie mit ihrem Kind einen Zeitrahmen in dem es Aufgaben erledigt. Thematisieren Sie, was alles auch sein darf/sollte wie Sport, Freunde treffen, freie Zeit haben usw.
- Erhöhen Sie das Niveau der Aufgabenstellung.

Tempokarten



Bilder Kathrin Berweger Konzelmann

Den nächsten Lernschritt auf das Kind abstimmen



Bild Canva

Beobachten ihres Kindes mit der Frage:
Was braucht es in seinem Lernprozess im
Moment?

- Ist die Motivation, Neugierde, Freude am Lernen sehr wichtig?
- Ist es gerade daran keine Fehler zu machen und hohen Ansprüche (eigenen oder fremden) zu genügen?
- Sind die Ansprüche Ihres Kindes oder Ihre Eigenen?

Weitere Gedanken dazu im Blogartikel
[Perfektionismus bei Kindern hat viele Gesichter](#)

Vertiefte Onlinekurse in Planung

Ausführlichere theoretische und praktische Inputs mit Erziehungsmethoden zu den Themen:

- Perfektionismus bei Kindern hat viele Gesichter
- Hochsensibilität, sensible Kinder besser verstehen
- Hochbegabung/Hochsensibilität, begabte und sensible Kinder besser verstehen
- Bei Interesse gerne bei mir melden.



Bild Canva