

## Test – Wie perfektionistisch bin ich?

Beantworte folgende Fragen ehrlich für dich:

- Ich fühle mich wertvoller, wenn ich gute Leistungen erbracht habe.
- Ich mache oft Überstunden, weil ich meine Arbeit nicht rechtzeitig fertig bekomme.
- Ich bin sehr detailverliebt.
- Ich erwarte, dass meine Kollegen den gleichen Einsatz bringen wie ich.
- Ich habe Angst, dass ich Fehler mache.
- Ich erwarte von mir selbst immer Höchstleistungen.
- Ich nehme Kritik sehr persönlich.
- Ich behebe Fehler sofort, sobald sie mir auffallen.
- Ich vergleiche mich selbst ständig mit anderen.
- Ich habe immer das Gefühl, noch etwas besser machen zu können, egal wie lange ich an etwas gearbeitet habe.
- Ich fühle mich oft erschöpft, weil ich mich selbst unter Druck setze.
- Ich weise Kollegen oder Freunde immer darauf hin, wenn ihnen ein Fehler unterläuft.
- Ich benötige einen genauen Plan, bevor ich anfangen.
- Ich kann nicht verstehen, wie sich jemand mit weniger zufrieden geben kann.
- Ich habe oft das Gefühl, dass ich meine Anforderungen nicht erfüllen kann.

Hier die Auswertung:

Du stimmst 0 bis 5 mal zu:

Perfektionismus ist für dich kein Thema und du hast erkannt, dass Perfektion unmöglich zu erreichen ist. Diese Erkenntnis erspart dir viel Stress. Auf der anderen Seite jedoch darfst du erkennen, dass bei besonders wichtigen Aufgaben ein bestimmtes Maß an Perfektionismus durchaus notwendig ist.

Du stimmst 6 bis 11 mal zu:

Du hast ein gesundes Verhältnis zum Perfektionismus. Wenn es notwendig ist, bist du bereit, 100 Prozent zu leisten und auch einzufordern. Du weißt aber auch, dass nicht alle Resultate perfekt sein können. Du gibst dich mit einem guten Resultat zufrieden und stehst hinter deiner Entscheidung.

Du stimmst 12 bis 15 mal zu:

Du bist wirklich ein Perfektionist! Jetzt macht es Sinn, ein wenig daran zu arbeiten, dass du die Dinge nicht mehr so wichtig nimmst. Deine Gesundheit und deine Freude machst du von deinen Leistungen abhängig und das setzt dich sehr unter Druck. Stress hat in deinem Alltag eine große Bedeutung. Du kannst jetzt gerne ein wenig deine Erwartungen an dich selbst herunterschrauben, um das wichtige im Leben sehen zu können: Deine Gesundheit! Akzeptiere, dass Fehler dazugehören und nimm Hilfe von Außen an. Wenn du Hilfe annimmst, kannst du auch Hilfe geben.

Ich wünsche dir viel Kraft bei deiner persönlichen Weiterentwicklung!

Dein Alex