

# Die unsichtbaren Seiten deines Perfektionismus –

## Ein Selbsttest

Dieser Selbsttest hilft dir, Perfektionismus dort zu erkennen, wo er oft übersehen wird: im Alltag, im Körper, im Umgang mit dir selbst. Er lädt dich ein, ehrlich hinzusehen, ohne zu bewerten.

Kreuze an, in welchen Aussagen du dich wiederfindest. Wenn ein Bereich auf dich nicht zutrifft, überspring ihn. Die anschließenden Reflexionsfragen helfen dir, das Erkannte nicht nur zu benennen, sondern tiefer zu verstehen und zu integrieren.

### Selbstständigkeit

- Du schiebst den Launch immer weiter hinaus, weil noch „Details fehlen“
  - Du überarbeitest Texte, Seiten, Angebote – auch wenn sie längst fertig sind
  - Du vermeidest Sichtbarkeit aus Angst, noch nicht „gut genug“ zu sein
  - Du vergleichst dich ständig mit anderen – und ziehst dich zurück
  - Du glaubst, dein Wert hängt an deinem Umsatz oder Erfolg
  - Du gönnst dir keine Pausen, weil du „noch nichts geschafft hast“
- 

### Arbeit / Beruf

- Du arbeitest über deine Grenzen, weil du denkst, das sei „normal“
  - Du delegierst ungern – aus Angst, dass andere es „nicht richtig machen“
  - Du überarbeitest Aufgaben mehrfach – aus Angst vor kleinen Fehlern
  - Du vermeidest neue Projekte oder Ideen – zu riskant, zu ungewiss
  - Du bist getrieben von Angst, zu scheitern oder als inkompetent zu wirken
  - Du kannst keine Kritik annehmen, ohne dich persönlich angegriffen zu fühlen
- 

### Haushalt / Care-Arbeit

- Du kannst dich nicht ausruhen, wenn die Wohnung nicht aufgeräumt ist
- Du fühlst dich schuldig, wenn du dir „nur“ ein schnelles Essen machst
- Du korrigierst andere (z. B. Partner, Kinder), weil du es „richtig“ willst
- Du entspannst nicht, solange noch Aufgaben offen sind – auch nachts
- Du übernimmst zu viel – weil du dich verantwortlich fühlst für „das Ganze“

## **Freizeit / Erholung**

- Du kannst schwer nichts tun, ohne dich nutzlos zu fühlen
- Du genießt Momente nicht wirklich, weil du mit Gedanken woanders bist
- Du planst auch deine Freizeit durch – und fühlst dich schuldig bei Abweichungen
- Du brauchst äußere Rechtfertigung, um zu entspannen (z. B. Krankheit, Erschöpfung)

## **Persönlichkeitsentwicklung**

- Du hörst Podcasts und liest Bücher – aber mit innerem Leistungsdruck
  - Du glaubst, du müsstest „noch mehr an dir arbeiten“, um wertvoll zu sein
  - Du machst jede Entwicklung zur To-do-Liste
  - Du kannst keine Pause machen, ohne schlechtes Gewissen
  - Du verlagerst die innere Härte von Arbeit auf „Heilung“
  - Du hinterfragst dich ständig – aber nicht mit Mitgefühl, sondern mit Kontrolle
- 

## **Selbstwahrnehmung / Beziehungen zu dir selbst**

- Du nimmst Komplimente kaum an – innerlich denkst du: „Wenn du wüsstest...“
  - Du fühlst dich nicht „fertig genug“, um dich zu zeigen
  - Du definierst dich über Leistung, Funktion oder Kontrolle
  - Du wertest dich bei kleinsten Fehlern innerlich ab
  - Du hast Mühe, dich als „gut genug“ zu erleben – selbst in ruhigen Momenten
- 

## **Reflexion**

Vielen Dank, dass du hingeschaut hast. Es ist nicht immer leicht schonungslos zu erkennen, wo und wie Perfektionismus im eigenen Leben wirkt. Denn er tarnt sich gut und ist doch auf unterschiedlichen Ebenen spürbar.

Die folgenden Fragen helfen dir, noch mehr ins Erkennen und Spüren zu kommen. Und dabei geht es nicht um richtig oder falsch oder um Schuldzuweisungen und Bewertungen. Es geht nur ums Erkennen.

### **1. Was hast du gerade über dich gedacht, als du die Checkliste ausgefüllt hast?**

- Welche 2-3 Gedanken haben dich besonders berührt oder sogar getriggert?
- Gab es gedankliche Widerstände, Rechtfertigung oder Erkennen?

- Sind alte Glaubenssätze angesprochen, wie: „Ich sollte das schon besser im Griff haben“, „das ist doch normal“, „so bin ich halt“?

 Notiere deine Gedanken – ohne Bewertung.

## 2. Wie hat sich dein Körper gemeldet?

Wenn diese Checkliste körperliche Reaktionen in dir ausgelöst hat, zeigt das: Dein Nervensystem ist in Alarmbereitschaft. Es reagiert auf bestimmte Inhalte, weil in der Vergangenheit starke Gefühle mit genau diesen Themen verbunden waren.

Das kann sich z. B. zeigen als:

- ein Druck auf der Brust
- Enge im Hals
- flacher Atem
- Ziehen im Magen
- Anspannung im Kiefer oder Nacken

All das sind Hinweise darauf, dass dein System gerade etwas erkennt – und sich schützt.

 Kreuze an oder notiere ein anderes Körpergefühl, das besser passt. Ohne zu analysieren oder zu bewerten.

## 3. Welche Gefühle sind hochgekommen?

Gefühle zeigen uns, wo ein Anteil in dir berührt wurde. Vielleicht gab es ein Gefühl, das plötzlich deutlich da war. Eine Enttäuschung, eine Scham, Wut oder Traurigkeit, Schuldgefühle oder Sehnsucht, vielleicht auch eine Dankbarkeit und Neugierde darauf, wie es sich ändern könnte?

 Schreibe die 1-3 wichtigsten Gefühle auf, die du beim Ausfüllen der Liest erlebst hast, ohne sie zu bewerten.

## 4. Abschlussimpuls

Was nimmst du jetzt für dich mit, ohne eine Lösung dafür haben zu müssen? Vielleicht ist es ein Satz oder ein Körpergefühl oder du erlaubst dir etwas, was vorher nicht vorstellbar war.

 Notiere es ohne zu bewerten.

Wenn du magst, teil gern einen Gedanken, ein Gefühl oder einen Aha-Moment mit mir. Schreib mir unter [mail@dorothee-hildbrand.de](mailto:mail@dorothee-hildbrand.de)