



Einfach gut!

„produktiv“
statt
perfekt ionistisch.



Woran erkennst Du Perfektionismus?

- bis ins letzte Detail ausarbeiten
- Gefühl sich zu verzetteln
- nicht zum Abschluss finden
- komplizierte Lösungen
- zeitintensiv, Ergebnis nicht besser
- oft nicht produktiv
- hohe Ansprüche
- sich über winzige Fehler ärgern

In welchen Situationen erwischst Du Dich dabei?

- beim Zeichnen, Planen, Schreiben
- beim Erstellen von Präsentationen
- Unizeugs
- Prüfungsvorbereitung
- künstlerische Tätigkeiten
- beim Fahren
- Arbeit (Coden)
- wenn das Projekt besonders motiviert
- wenn das Ergebnis bewertet wird
- beim Sport

... ein Vergleich ...

Perfektionist



- investiert sehr viel Zeit

- ist nie zufrieden

- setzt sich unrealistische Ziele

"High Achiever"



- erreicht viel in kurzer Zeit

- freut sich über Erfolge

- setzt sich anspruchsvolle Ziele

Mindset

Perfektion

vs.

Excellence

Vollkommenheit,
die sich nicht
mehr verbessern
lässt

⇒ kann es in
der Realität
nicht geben.



statisch

lat. excellere =
übertreffen

⇒ es ist möglich,
sich immer
wieder selbst
zu übertreffen



dynamisch



Tips & Tricks



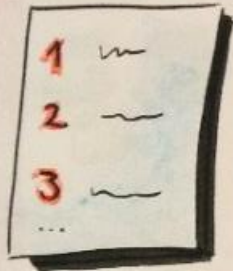
Setze klare und
realistische Standards!

➡ Wer hat welche
Ansprüche an
das Ergebnis?

➡ Was macht das
Ergebnis gut (genug)?



Tips & Tricks



Priorisiere die
Standards!

➡ Was muss auf jeden
Fall erfüllt sein?

➡ Was ist optional?



Tipps & Tricks



Schnüre kleine und machbare Arbeitspakete!



Setze dir „Time-Boxen“!



Triff bewusste Entscheidungen!



Evaluiere deine Erfahrungen!