

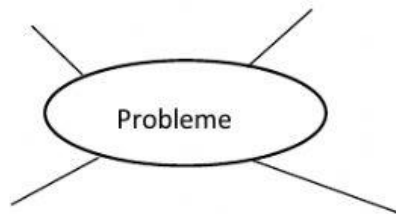
Perfektionismus als Stressfalle

Übung 1: Beantworten Sie die folgenden Fragen.

Welche Eigenschaften könnten Perfektionisten haben?



Welche Probleme könnten sie im Alltag oder bei der Arbeit haben?



Übung 2: Hören Sie den Abschnitt von Beginn bis 1:51. Antworten Sie die folgenden Fragen.

1. Wovon liegen Stressfaktoren?
.....
2. Wie sehen Perfektionisten die Welt?
.....
3. Wie machen sie die Arbeit und dann wie sich fühlen?
.....
4. Was ist besonders für Perfektionisten notwendig zu wissen, dann können sie daran etwas ändern?
.....
.....

Übung 3: Hören Sie den Rest des Podcasts. Lesen Sie den Text. Was passt in die Lücken? Ordnen Sie zu.

entlasten / Bürokratie / Anforderungen / besteht / psychologischer / kommen
Perfektionismus ist aber hinderlich. Wer perfektionistisch ist, hat immer Angst, den
..... (1) nicht gerecht zu werden. Dann verbringen Perfektionisten viel
Zeit mit der Arbeit, und Zeitdruck entsteht.
Was sollen Sie tun, um dieses Gefühl zu vermeiden? Wählen Sie ein oder mehrere Vorhaben
von Ihrer To-do Liste aus. Diese Vorhaben müssen nicht wichtig sein aber Sie wollen trotzdem
unbedingt umsetzen, zum Beispiel (2) erledigen, alle alten Mails
beantworten, den Schreibtisch aufräumen. Jetzt steht in Ihrem Plan eine Kombination, die aus
gewählte Vorhaben und Aufgabe im Job (3).
Irgendwann (4) Sie unter Druck, weil aufwendige Projekte bevorstehen,
löschen
Sie dann die gewählten Vorhaben. Jetzt gibt es weniger Arbeit zu erledigen. Das wird Sie
..... (5) und den Druck reduzieren. Dies kann als (6) Trick
angesehen werden. Aber es ist nützlich für Perfektionisten.