

Plakat 9 „Da ist irgendwo ein Wurm“

Ziel

Ihr könnt eine Definition schreiben. Ihr könnt anderen Personen Ratschläge geben.

- 1. Definition schreiben.** Kafka ist unzufrieden mit seinen Werken. Vieles bleibt zu Lebenszeiten unveröffentlicht. Einige Kafka Expert*innen vermuten, er sei zu perfektionistisch gewesen. Was versteht man unter Perfektionismus?



© Nicolas Mahler

- 2. Bin ich ein/e Perfektionist*in?** Befrage deine/n Partner*in. Welchen Sätzen stimmt er/sie zu?

	Trifft nicht zu	Trifft zu
„Es ist lange her, dass ich mit mir und meinen Ergebnissen zufrieden war.“		
„Wenn ich ein Ziel erreiche, dann kann es nicht so schwer gewesen sein.“		
„Der Weg ist das Ziel.“		
„Herausforderungen sind eine Chance zu wachsen, kein Test der eigenen Perfektion.“		
„Man muss sich realistische Ziele setzen.“		
„Ich denke oft, dass es noch besser gegangen wäre.“		
„Ich schreke vor manchen Vorhaben zurück, weil ich glaube, dass ich sie eh nicht schaffen kann.“		
„Fehler sind normal.“		
„Ich liebe es, meine Erfolge wie z.B. gute Noten zu feiern.“		

- 3. Wenn Perfektionismus zum Problem wird ...** Lies diese Perfektionismus-Tipps¹ und markiere die zwei Ratschläge, die du am hilfreichsten findest:

- Vergegenwärtigen Sie sich Vor- und Nachteile des Perfektionismus
- Erkennen Sie Grenzen an: Wann überlasten mich zu hohe Ansprüche? Ab welchem Punkt war die Grenze überschritten und woran lag das?
- Hantieren Sie flexible Standards: Je nach Situation ist ein verschieden hohes Maß an Perfektion möglich.
- Machen Sie Experimente: Testen Sie in verschiedenen Situationen, wie es Ihnen damit geht, die Standards mal ein wenig zu senken.
- Geben Sie sich Zeit: Sich anders zu verhalten (etwa geringere Standards zu setzen) fühlt sich erst komisch an. Man sollte nicht gleich nach dem ersten Versuch aufgeben.
- Belohnen Sie sich: Schritte in die richtige Richtung mit kleinen Belohnungen feiern.
- Erinnern Sie sich daran, warum Sie manche Dinge gerne tun. – So können Sie auch wieder mehr Freude bei Ihren Aktivitäten erleben.

- 4. Schreibt einen Dialog** zwischen Max Brod und Franz Kafka, in dem er ihn überzeugt, weniger perfektionistisch zu sein. Arbeitet zu zweit.

„ Du solltest...“ / „Du könntest“ / „Wenn ich du wäre, würde ich ...“

¹ Adaptiert von „Tipps zum Umgang mit Perfektionismus“, <https://www.pbs.uni-mainz.de/downloads/>