

Perfektionismus Übung: Überzeugungen und Fragen

Thema: Fehler

Art: Realistische Prüfung

Beschreibung:

Fehler sind nicht universal schlecht, denn es ist menschlich, Fehler zu machen. Oft muss man sogar Fehler machen, um lernen und sich weiterentwickeln zu können. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass das Ausbleiben von Fehlern - was nicht existiert - schlecht ist. Um von dessen Verteufelung ablassen zu können, stellt es eine Möglichkeit dar, sich die eigenen Standpunkte bewusst zu machen und mit denen anderer abzugleichen.

Beispiel

Überzeugungen
Eine 1 ist die einzige erstrebenswerte Note.
Ich mache öfter etwas falsch als andere.

Fragen
Findest du, dass eine 1 die einzige gute Note ist?
Welche Note hast du in der Schule / Uni am häufigsten gehabt?
Wie oft hast du in letzter Zeit etwas falsch gemacht?
Was hast du in letzter Zeit falsch gemacht?

Aufgabe:

Schritt 1:

Formuliere deine eigenen Überzeugungen.

Schritt 2A:

Stelle aufbauend auf deinen Überzeugungen Fragen an andere auf.

Schritt 2B:

Sende das Ergebnis an deine Familie / Freunde, sodass sie Antworten geben können.

Überzeugungen

Fragen	Antworten