

# Perfektionismus Übung: Etiketten-Spiel

**Thema:** Selbstwert

**Art:** Hedonistische Prüfung

**Beschreibung:**

„Meine Leistung bestimmt, wie viel ich wert bin.“ Das ist eine der gefährlichen Auffassungen, die den dysfunktionalen Perfektionismus prägen. Misserfolge wirken sich also negativ auf das eigene Selbstbewusstsein aus. Es kann helfen, sich vor Augen zu führen, wie drastisch dieses Verhaltensmuster ist, und wie es anders sein könnte.

## Beispiel

<b>Komplimente:</b> Ich bin ein*e ...
1. vorbildliche*r Tochter / Sohn
2. fleißige*r Lerner*in
3. gute*r Zuhörer*in
4. routinierte*r Planer*in
5. aktive*r Macher*in

<b>Beleidigungen:</b> Ich bin ein*e ...
1. unselbstständige Memme
2. schlechte*r Student*in
3. unzuverlässige*r Freund*in
4. verbissene*r Sturkopf
5. unsicherer Angsthase

### Aufgabe:

#### Schritt 1A:

Notiere dir auf der einen Seite fünf auf dich zutreffende Komplimente.

#### Schritt 2:

Reagiere laut ausgesprochen oder gedanklich einen Tag lang lediglich mit den Komplimenten auf deine Aktionen. Evaluiere am Abend die Auswirkungen auf deine Gefühlswelt: Notiere dir, welche Empfindungen der Tag hervorgerufen hat.

<b>Komplimente</b>
1.
2.
3.
4.
5.
<b>Gefühlsreflexion</b>

#### Schritt 1B:

Notiere dir auf der anderen Seite fünf auf dich zutreffende Beleidigungen.

#### Schritt 3:

Ein andermal ziehst du ausschließlich die Beleidigungen heran. Notiere dir an diesem Abend erneut, welche Empfindungen der Tag hervorgerufen hat. Vergleiche danach die Ergebnisse beider Experimente.

<b>Beleidigungen</b>
1.
2.
3.
4.
5.
<b>Gefühlsreflexion</b>