

## Perfektionismus bei hochbegabten Kindern - Das Wichtigste in Kürze

---

«In unserer Gesellschaft ist das Streben nach Vollkommenheit eine allgegenwärtige Erscheinung, die vom Wunsch getrieben wird, es im Leben so gut wie möglich zu machen. Dieser Perfektionismus ist nicht nur bei den Erwachsenen, sondern bereits im Kindesalter zu beobachten» (Wittmann und Hollinger, 2004).

---

### Haben hochbegabte Kinder häufiger perfektionistische Tendenzen?

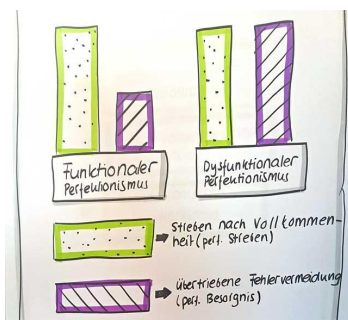
Oft tauchen folgende Merkmale auf:

- kritisches Denken; hohe Erwartungen; Selbstkritik, Beurteilung anderer
- Schwierigkeiten: sehr kritisch oder intolerant gegenüber anderen; eventuell mutlos und deprimiert
- oft perfektionistisch und äusserst ehrgeizig

In Studien werden diese Beobachtungen kontrovers diskutiert. Einige bestätigen vermehrt perfektionistische Tendenzen bei hochbegabten Kindern, andere nicht.

---

### Funktionaler (positiver) und dysfunktionaler (destruktiver) Perfektionismus



Perfektionismus kann folgende Aspekte beinhalten:

- selbstorientiert
- sozial vorgeschrieben
- fremdorientiert

### Funktionaler (positiver) Perfektionismus

Streben nach Vollkommenheit, sehr hohe Ansprüche an sich selbst und auch an das, was sie tun (perfektionistisches Streben); fasst unter anderem die Eigenschaften hohe persönliche Standards und Organisiert-Sein zusammen; Sind bereit, Fehler zu machen und auch intensiv zu üben; grosse Risikobereitschaft

### Dysfunktionaler (destruktiver) Perfektionismus

Streben nach Vollkommenheit und sehr hohe Ansprüche an sich selbst und an das, was sie tun; übertriebene Fehlervermeidung (perfektionistische Besorgnis); umfasst u. a. die Eigenschaften Leistungszweifel und Fehlersensibilität, aber auch Angst vor Bewertung (besonders durch Eltern)

---

### Woher kommt der Perfektionismus?

Perfektionistische Kinder neigen schon früh dazu, sich selbst sehr hohe Standards zu setzen. Dies scheint eine natürliche Tendenz der Kinder zu sein.

Eltern, die selbst einen starken Drang nach hohen Leistungen haben, leben ihren Kindern für gewöhnlich Perfektionismus vor. Die angeborene Disposition eines Kindes kann durch das familiäre Umfeld verstärkt werden (Webb, 2017).

---

### Merkmale von Kindern mit perfektionistischen Tendenzen

- hoher Selbstanspruch
- Angst vor Fehlern, Unsicherheit
- Fremdbeurteilung
- Ordnungsliebe
- Langsamkeit
- geringe Frustrationstoleranz
- geringe Übungsbereitschaft
- geringe Startmotivation

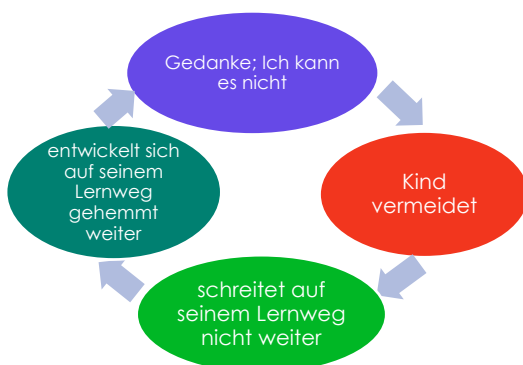
### Perfektionistische Tendenzen können zu Vermeidungsstrategien führen

- plötzlich ganz viele neue Ideen
- heftige Gefühle von Wut oder Frustration
- spannende Geschichten, die sofort erzählt werden möchten
- entdecken plötzlich etwas Spannendes, sind schnell abgelenkt; Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit wieder auf die aktuelle Arbeit zu lenken
- Kind scheint, hartnäckig nicht zuzuhören
- verlässt den Arbeitsplatz

### Was können die Gründe für Vermeidungsstrategien sein?

- Gedanken wie "Ich kann das nicht"
- mangelndes Selbstvertrauen, fragiles Selbstbild oder Gefühle der Unsicherheit
- Kind will etwas schöner oder besser können.
- Die anderen können es schon.
- Kinder wissen nicht, wie sie anfangen und dranbleiben sollen.
- wenige oder fehlende Problemlösefertigkeiten und Lösungsstrategien
- Kinder wissen oft wirklich nicht, wie sie mit den eigenen Gefühlen und Ansprüchen umgehen sollen.

### Eine Negativspirale kann entstehen.



### Unterstützen von Kindern mit hohen Ansprüchen

SOLL-ZUSTAND



IST-ZUSTAND

Aufmerksames Beobachten (Signale, Mimik und Gefühle) den Gefühlen, dem Denken und Handlungen der Kinder wert- und urteilsfrei Wörter geben.

Kind in seinen Gefühlen begleiten ihm Zeit geben, damit es den nächsten Schritt selber gehen kann.

Hast du es eilig, so mache einen Umweg.

### Anregungen im Umgang mit perfektionistischen Tendenzen bei Kindern

- Sprechen Sie mit dem Kind über den Unterschied von positivem und destruktivem Perfektionismus.
- Machen Sie Ihr Kind darauf aufmerksam, dass es ganz unterschiedliche Vorgehensweisen beim Arbeiten gibt (Ideen sammeln, skizzieren, Entwurf schreiben, sehr exakt sein, eine Idee ausarbeiten usw.).
- Benennen Sie mit Ihrem Kind einen Zeitrahmen, in dem es Aufgaben erledigt. Sprechen Sie mit ihm darüber, dass auch Sport, Freunde, Freizeit usw. wichtig sind.
- Erzählen Sie Ihrem Kind, wie Sie mit Ihren eigenen Ansprüchen umgehen.
- Auch uns gelingt nicht alles. Erzählen Sie auch davon.
- Regen Sie ihr Kind dazu an, auch einmal Dinge auszuprobieren, bei denen es etwas Mut braucht, z.B. in der Schule etwas sagen, auch wenn man sich nicht ganz sicher ist.
- Vereinbaren Sie mit dem Kind ein Zeitfenster, in dem eine Aufgabe erledigt sein muss.
- Erhöhen Sie das Niveau der Aufgabenstellung.