Hochsensible Menschen sind oft sehr streng mit sich selbst, haben hohe Ansprüche und neigen zu Perfektionismus. Manchmal werden diese Muster so stark, dass sie einem sprichwörtlich die Luft zum Atmen nehmen. Das Leben fühlt sich wie eine Art Gefängnis an. Wie du Perfektionismus erkennst und wieder abbauen kannst, erfährst du jetzt!

Wichtig!

Starker Perfektionismus ist eine Folge von Trauma. Er ist entstanden, um dich zu schützen und dein Weiterleben zu sichern. Sei liebevoll mit dir, wenn du lernst, den Perfektionismus langsam abzubauen und immer mal in alte Muster rutschst.

Perfektionismus erkennen

Grundsätzlich ist es nichts Schlechtes, Dinge akkurat zu erledigen und darauf zu achten, sie richtig zu machen. Wenn diese Angewohnheit allerdings ausufert, **Energie raubt**, dich davon abhält, Neues auszuprobieren und den Alltag bestimmt, ist sie eher eine Last.

Perfektionismus äußert sich z. B. durch **ständiges Grübeln**, permanentes Kontrollieren von bereits erledigten Sachen, Misstrauen sich selbst gegenüber und Schwierigkeiten, Aufgaben an andere abzugeben.

Menschen, die sehr perfektionistisch sind, lassen oft kein gutes Haar an sich. Sie sehnen sich nach **"dem perfekten Zustand"** und sind regelrecht getrieben davon, ihn zu erreichen. Diesen Zustand gibt es aber nicht, und so gleicht das Leben eher einem Kampf.

Wie entsteht Perfektionismus - und warum sind besonders Hochsensible betroffen?

Perfektionismus ist eine **Folge traumatischer Erfahrungen**. Wer oft genug erlebt hat, wie ihn verurteilende Blicke getroffen haben und wer für Fehler oder unangemessenes Verhalten bestraft wurde, hat gelernt, vorsichtig zu sein - und **alles richtig zu machen**.

Der erlebte Schmerz hat sich in ein Verhaltensmuster verwandelt.

Und dieses Verhaltensmuster soll zukünftig davor bewahren, diesen Schmerz wiederzuerleben. **Perfektionismus ist also eine Art Schutzstrategie**, die aus Trauma entstanden ist.

Hochsensible Menschen neigen zu perfektionistischem Verhalten, weil sie generell verletzlicher sind, als Nicht-Hochsensible. Die **feinen Antennen und fragilen Grenzen** können emotionale Verletzbarkeit begünstigen. Vor allem hochsensible Kinder, die in einem ungesunden Umfeld aufwachsen, lernen diese Art von Schmerz sehr früh kennen. Um ihr **Überleben** zu sichern, versuchen sie, alles richtig zu machen, und bilden nach und nach einen immer größeren Perfektionismus aus.

Wie kann sich Perfektionismus im Alltag bemerkbar machen?

innerer Dialog/innerer Kritiker	Der innere Kritiker ist stark und erbarmungslos. Sein Blick liegt ausschließlich darauf, was (noch) nicht "erledigt" wurde, anstatt auch das zu bemerken, was gut gelaufen oder schon erreicht worden ist. Er treibt ständig an.
Umgang mit anderen	Andere Menschen werden oft auf ihre Fehlbarkeit reduziert und kritisch beäugt. Es bestehen sehr hohe Erwartungen. Der Umgang ist oft kühl und distanziert, manchmal auch "von oben herab".
grenzenloses Verhalten & Maßlosigkeit	Der innere Leistungsdruck erzeugt eine Art "Getrieben-sein". Pausen gibt es nicht/kaum, ständig steht man unter Strom. Die To-Do-Liste ist riesig und endet niemals. Selbst bei Erschöpfung wird weitergemacht.
starke Ängste & Vermeidungsverhalten	Oft besteht die Angst, andere könnten die eigene Fehlbarkeit bemerken (und den alten Schmerz wieder aktivieren). Situationen, die unkontrollierbar/ungewohnt sind, werden gemieden. Der Bewegungsradius reduziert sich.
Dissoziation (emotionale Abgestumpftheit)	Das Gefühlsleben ist oft sehr flach. Nur so ist es überhaupt möglich, den hohen Anforderungen an sich selbst gerecht zu werden. Emotionale Annäherungsversuche werden mit Gereiztheit und Flucht beantwortet.

Perfektionismus nach und nach abbauen: Wie geht das?

Wenn du unter perfektionistischem Verhalten leiden solltest, kannst du viel dafür tun, dieses Verhalten langsam abzubauen bzw. durch ein günstigeres Muster zu ersetzen.

Wie gesagt, Perfektionismus ist eine Folge von Trauma. Und ein guter Weg, um ihn langsam abzubauen, ist, die **Gefühle des Traumas** gesund aufzuarbeiten. Denn unter dem Perfektionismus verbergen sich meistens Scham, Traurigkeit und Wut.

Das ist nur verständlich! Denn wer in seiner Kindheit **für seine Menschlichkeit verurteilt** worden ist, wurde tief verwundet.

Versuche langsam, Verständnis für dich zu entwickeln und dich als Menschen zu betrachten, der verletzt ist. Das erzeugt Selbstmitgefühl und bildet die Basis für einen liebevollen Umgang mit dir selbst.

Wann immer der **innere Kritiker** dich scharf ermahnt und unter Druck setzt, versuche, ihn mit Abstand zu betrachten und Partei für dich zu ergreifen. Das ist am Anfang schwierig, wird aber mit der Zeit besser.

Selbstliebe ist der Schlüssel!

Der innere Kritiker verliert an Macht, je besser du dich selbst emotional halten kannst und je **unabhängiger** du von anderen Menschen (und ihren Meinungen) bist. Dein (emotionales) Überleben ist nicht (mehr) durch verurteilende Blicke und Bestrafungen in Gefahr, wenn du lernst, dich selbst zu stützen und dir ein gutes Gefühl zu geben.

Sowohl dein innerer Dialog als auch dein Verhalten werden sich zunehmend ändern, wenn du die **Verletzungen in dir wahrnimmst**, anerkennst und liebevoll umsorgst. So entsteht nämlich eine gesunde Beziehung zu deinem Innersten und eine große Loyalität sich selbst gegenüber.

Praktische Umsetzung: Perfektionismus abbauen

Verurteile dich niemals, wenn du bemerkst, dass du gerade mitten in einem perfektionistischen Verhaltensmuster steckst. Dann gibst du deinem inneren Kritiker noch mehr Nahrung. Versuche stattdessen, neutral zu beobachten, was gerade passiert. **Es ist OK.** (Ich weiß, das ist schwer!)

Du könntest Stück für Stück versuchen, einen **liebevollen Dialog mit dir** zu führen, während du im Muster festhängst. Und dich anschließend mitfühlend um dich kümmern. So wird der **innere Kritiker** immer ein bisschen kleiner und wohlwollender. Denn letztlich ist er auch nur verletzt und braucht deine **Fürsorge**, damit er sich beruhigen kann.

Perfektionismus abbauen und durch Selbstmitgefühl ersetzen

↓

perfektionistisches Verhalten wahrnehmen und anerkennen - **ohne zu verurteilen**

↓

gesunde Rahmenbedingungen schaffen →

z. B. durch:

- Abstand von toxischen Menschen
- freie Zeit, um ins Spüren zu kommen
- wohlwollende, reflektierte Menschen
- Aufgaben abgeben (auch wenn es schwerfällt)

↓

emotionalen Zugang zu inneren Verletzungen herstellen (z. B. mit professioneller Hilfe)

↓

innere Aufarbeitung der Verletzungen + Etablierung eines liebevollen Umgangs →

Alltagsgestaltung anpassen

- Routine der Selbstfürsorge integrieren
- toxischen Menschen Paroli bieten
- Entspannungstechniken
- Neues ausprobieren
- sich authentisch zeigen (mit allen Stärken und Schwächen)

↓

Abbau perfektionistischer Verhaltensweisen, Aufbau gesunder Verhaltensmuster und eines liebevollen Umgangs mit "Fehlern", größere emotionale Stabilität