MODULBESCHREIBUNG

Perfektionismus loslassen: wachsen statt perfekt sein

Adaptives Modul | ~20 min

Perfektionismus gilt noch immer als Tugend, dabei verzögert er Entscheidungen, bremst Innovation und erschöpft die Betroffenen. Dieses Modul behandelt ihn als Teamthema ebenso wie als persönliches Thema: Es zeigt der Führungskraft, warum das Lob für die Gründlichkeit eines Teammitglieds oft dessen Angst vor Bewertung nährt und was sie ihm besser sagt. Dazu kommen die drei Reflexe, mit denen ein Perfektionist bei „gut genug“ aufhören kann.

LERNZIELE

01 Den Mechanismus des Perfektionismus erkennen: ein Ziel, das ständig weiter zurückweicht und eher vom „Man muss“ angetrieben wird als von hohen Ansprüchen.

02 Einschätzen, was Perfektionismus das Team kostet: verzögerte Entscheidungen, gebremste Innovation, Projekte, die nie umgesetzt werden.

03 Die 3 konkreten Reflexe für Perfektionisten anwenden: vor dem Start festlegen, was „gut genug“ ist, eine Grenze setzen, abgeben und dann auf die Rückmeldungen hören.

04 Einen perfektionistischen Mitarbeiter begleiten, ohne seine Angst zu nähren, und dabei auf das zielen, was ihn wachsen lässt, statt auf Fehlerlosigkeit.

ZIELGRUPPE

Alle, die lange feilen, bevor sie etwas abzugeben wagen, und Führungskräfte, die einen Perfektionisten in ihrem Team begleiten.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1. **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.
2. **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.
3. **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.
4. **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.
5. **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Minimum Viable Product – inspiriert von Lean Startup, Eric Ries (2011)
- Perfektionismus loslassen, um zu wachsen – Afthonios-Methode
- Agiles Vorgehen und gemeinsames Gestalten – agile Methoden

QUELLEN & REFERENZEN

- Google X (X Development) – regelmäßige Berichte über Fehlschläge in den Teams
- Intuit – „Feiern des Scheiterns“ (failure parties), bekannt gemacht durch seinen Gründer Scott Cook
- Tata-Gruppe – Preis „Dare to Try“, der jedes Jahr die beste gescheiterte Idee auszeichnet
- Albert Bandura (1977) – Selbstwirksamkeit und Bewältigungserfahrungen

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 21.11.2026