**Wenn «gut genug» nicht genügt – Perfektionismus im Lernalltag**

Unter Perfektionismus verstehen wir das ständige Streben nach Verbesserung, Fehlerlosigkeit und Vollkommenheit.

Gemäss einer der bekanntesten, deutschen Perfektionismus-Forscherinnen, Frau Dr. Christine Altstötter-Gleich, wird in der Forschung zwischen zwei Arten von Perfektionismus unterschieden: Dem funktionalen, gesunden Perfektionismus und dem dysfunktionalen, ungesunden Perfektionismus.

Perfektionismus ist dann dysfunktional, wenn er unseren Selbstwert schwächt und die Freude an der Weiterentwicklung hemmt. Auch intensives Aufschieben (Prokrastination), Überforderung, Erschöpfung und im schlimmsten Fall Depressionen und Burnout können eine Folge davon sein.

Wer seinen Selbstwert von einer perfekten Leistung abhängig macht, kann Misserfolge kaum aushalten und ist ständig bestrebt, keine Fehler zu machen. Dabei geht die natürliche Neugierde und die Freude auf Neues verloren. Dies sind jedoch zwei wesentliche Faktoren für eine entwicklungsfördernde Lernmotivation.

Die Auseinandersetzung mit eigenen Fehlern wird vermieden, da sie bei Perfektionist\*innen negative Gefühle auslöst.

Menschen, die unter einem dysfunktionalen Perfektionismus leiden, stehen unter starkem Leistungsdruck und spüren oft nicht, wie ihre Kraftreserven schwinden. Sie stellen eine perfekte Arbeit oder das Erreichen einer Bestnote über ihr Wohlbefinden und ihre Lebensfreude.

Zu einem gesunden Lernprozess gehören Pausen. Werden diese vernachlässigt, kann die Lerneffizienz nicht aufrechterhalten werden und Frustration macht sich bemerkbar. Der/die Lernende beginnt sich abzulenken und das Lernen aufzuschieben. Die hohen Lernziele müssen verdrängt werden. Der innere Druck nimmt zu.

**Der lerntherapeutische Zugang**

Den Lerntherapeut\*innen ist es ein Anliegen, diesem blockierenden Verhalten auf die Spur zu kommen. Häufig sind die Ursachen dafür nicht auf den ersten Blick erkennbar.

Hier gilt es wahrzunehmen, was den/die Klient\*in beschäftigt und blockiert.

Die lernende Person wird professionell dabei begleitet, erreichbare Ziele zu erkennen. Es dürfen sich Zufriedenheitsgefühle einstellen, auch wenn das Resultat «nur» gut genug ist.

Die Lerntherapie berücksichtigt neben dem Lernstoff die aktuelle Lebenssituation und die Persönlichkeit ihrer Klient\*innen. Eine nachhaltige Entwicklung ist die Folge.