

Perfectionism in raising children -

the pressure to do everything right

Perfektionismus in der Erziehung -

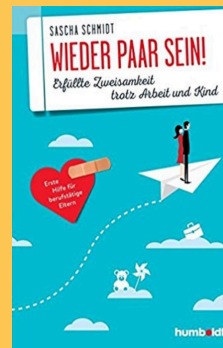
vom Druck alles richtig machen zu wollen

 conpadres



Über mich About me

- Father of two
- Business Coach (dvct) & familylab-seminar host (Jesper Juul)
- Zweifacher Vater
- Business Coach (dvct) & familylab-Seminarleiter (Jesper Juul)



Was Dich erwartet What's waiting for you

- Typische Fallen
 - Zitate von Jesper Juul
 - Vier psychologische Grundbedürfnisse
 - Antreiber „Sei perfekt!“
 - Was Kinder brauchen
 - Auswege aus dem Perfektionismus
 - Umgang mit schlechtem Gewissen
 - Lesetipps
- Typical traps
 - Jesper Juul quotes
 - Four basic psychological needs
 - Driver "Be perfect!"
 - What children need
 - Ways out of perfectionism
 - Dealing with a bad conscience
 - Reading tips



Typische Fallen

Typical traps



- Vereinbarkeit Beruf & Familie
☞ „Ich schaffe alles!“
- Paar-Beziehung
☞ „Es soll knistern wie früher!“
- Erziehung
☞ „Für meine Kinder nur das Beste!“
- Selbstbild
☞ „Ich schaffe alles, wenn ich mich nur richtig anstrenge!“
- Work-life balance
☞ "I can do anything!"
- Couple relationship
☞ "It should sparkle like at the start!"
- Education
☞ "Only the best for my children!"
- Self-image
☞ "I can do anything if I just try hard enough!"



„Kinder brauchen keine perfekten Eltern – gute Eltern reichen vollkommen aus.“

„Gute Eltern machen mindestens 25 Fehler am Tag.“

"Children don't need perfect parents – good parents are good enough."

"Good parents make at least 25 mistakes a day."



Grundbedürfnisse

Basic needs

- **Bindung**
Kinder & Eltern wollen dazu gehören.
- **Autonomie**
Kinder & Eltern wollen ICH-sein.
- **Lust**
Kinder & Eltern wollen Freude erleben und Bedürfnisse stillen.
- **Selbstwert**
Kinder & Eltern wollen wertvoll/okay sein.



- **Bonding**
Children & parents want to belong.
- **Autonomy**
Children & parents want to be themselves.
- **Desire**
Children & parents want to experience joy and satisfy their needs.
- **Self-esteem**
Children & parents want to be valuable/okay.



„Sei perfekt!“ „Be perfect!“



- Typische Glaubenssätze von „perfekten“ Eltern
 - ☞ „Ich genüge nicht!“
 - ☞ „Ich darf keinen Fehler machen!“
 - ☞ „Ich bin ein Versager!“
- Perfekt bedeutet: fehlerfrei.
 - ☞ Es gibt keine Angriffsfläche.
 - ☞ Selbstwert ist geschützt.
- Es ist eine defensive Haltung - Fokus auf Reaktion des Gegenübers.
- ✨ Es gibt kein „genug“ - Eltern rennen immer den eigenen Ansprüchen hinterher. ✨

- Typical beliefs of "perfect" parents
 - ☞ "I'm not enough!"
 - ☞ "I can't make a mistake!"
 - ☞ "I'm a failure!"
- Perfect means faultless.
 - ☞ There is no room for attack.
 - ☞ Self-worth is protected.
- It is a defensive attitude - focus on reaction of the other person.
- ✨ There is no "enough" - parents always run after their own demands. ✨



Kinder brauchen Eltern ... Children need parents...



- ... die authentisch und emotional aufrichtig sind;
- ... die alle Gefühlswelten zeigen und leben;
- ... die Fehler machen und dafür die Verantwortung übernehmen.

✳️ Perfekte Eltern sind purer Stress für die Kinder, denn sie bekommen durchgehend das Signal „Es reicht nicht!“ Das ist ein Angriff auf Selbstwertgefühl des Kindes. ✳️

- ... who are authentic and emotionally sincere;
- ... who show and live all emotional worlds;
- ... who make mistakes and take responsibility for them.

✳️ Perfect parents are pure stress for children, because they constantly get the signal, "It's not enough!" This is an attack on the child's self-esteem. ✳️

Raus aus der Perfektheitsfalle Out of the perfection trap



- Inneren Dialog starten.
☞ „Ich erlaube mir“
 - Ansprüche überprüfen.
☞ Machen sie das Familienleben leicht oder schwer?
 - Hilfe holen für Selbstreflexion
☞ Glaubenssätze erkennen und auflösen.
- Start an inner dialogue.
☞ "I allow myself"
 - Check your demands on yourself.
☞ Do they make family life easy or hard?
 - Get help for self-reflection
☞ Recognise and dissolve beliefs.


Das schlechte Gewissen

Bad conscience



- Konkreter Anlass
 - ☞ Verantwortung übernehmen und zukünftig anders handeln.
- Diffuses Gefühl
 - ☞ Spurensuche beginnen, ob Glaubenssätze oder innere Wertekonflikte vorliegen.

 **Was für eine Mutter / ein Vater möchte ich sein?**

- Concrete trigger
 - ☞ Take responsibility and act differently in the future.
 - Diffuse feeling
 - ☞ Start searching for clues as to whether there are beliefs or inner value conflicts.
-  **What kind of mother / father do I want to be?**

Lesetipps

Reading tipps (German only)

