

www.srg.dk

Studenterrådgivningen har udgivet en række pjecer om nogle af de udfordringer, man kan møde som studerende:

- § Stress
- § Eksamen
- § Barsel*
- § Perfektionisme
- § Et godt studieliv
- § Revalidering og handicaptillæg*
- § Angst- og panikanfald*
- § 10 gode råd til gruppearbejdet*
- § Udsætter du dig selv for udsættelse?*

* fås kun i elektronisk form

For bestilling af pjecer, send venligst en mail til pjecer@srg.dk.

Pjecerne kan desuden downloades gratis på www.srg.dk

Studenterrådgivningen tilbyder gratis rådgivning og behandling for studerende på mellemlange og lange videregående uddannelser.

Derudover tilbyder Studenterrådgivningen at holde foredrag og workshops mv. mod betaling for samarbejdspartnere på uddannelsesinstitutionerne.

Studenterrådgivningen er en institution under Ministeriet for Forskning, Innovation og Videregående Uddannelser. Læs mere på: www.srg.dk

perfektion is me

Ups ... om at give slip på kontrollen af og til og ikke stræbe efter det perfekte altid

Indhold

Forord.	3
Hvad er perfektionisme	4
Den onde cirkel	7
Sæt fokus på årsagen	8
Gode råd	9
Noter	13
Her finder du Studenterrådgivningen	15

Redaktion: Studenterrådgivningen
Tekst: Studenterrådgivningen
Layout: Raffinaderiet
Tryk: GP Tryk
Oplag: 5.000 stk., 3. oplag

Studenterrådgivningen, juli 2012

Forord

Oplever du, at du aldrig gør det godt nok? Udsætter du dine afleveringer, fordi du altid stræber efter at gøre dine opgaver en tand bedre? Eller har du hele tiden oplevelsen af, at du burde være bedre forberedt, selvom du har læst 10-12 timer i døgnet op til en eksamen?

Hvis du kan nikke genkendende til disse situationer, er du måske én af de mange, som jagter det perfekte. Og konstant sætter dig selv under et enormt pres – både fagligt og personligt.

Der kan være mange forklaringer på perfektionisme, men uanset årsag vil de fleste opleve, at det er en lang og sej proces at ændre adfærd for at reducere de store omkostninger, der er ved at være perfektionist. For mange vil det kræve længere tids arbejde med sig selv – eventuelt suppleret med professionel hjælp fra en rådgiver i Studenterrådgivningen.

I pjecen sætter vi ord på de mest almindelige konsekvenser af perfektionisme, ligesom vi kommer med en række gode råd. Samlet set håber vi, at du bliver inspireret til at gøre op med din perfektionisme og indser, at tingene ikke altid behøver være perfekte.

Hos Studenterrådgivningen kan du få hjælp og rådgivning, og du er velkommen til at kontakte os for at høre om dine muligheder.

Du finder vores telefonnummer og adresser bagest i pjecen.

Direktør for Studenterrådgivningen
Sten Kruse-Blinkenberg

Juli 2012

Hvad er perfektionisme?

Perfektionisme handler på overfladen om, at der ikke må være noget man kan sætte en finger på, og at omverdenen skal se, at man altid har styr på det hele.

Under overfladen gemmer sig ofte en oplevelse af, at ens selvværd og anseelse afhænger af, at man ikke kan kritiseres for noget. Mennesker med udtalt perfektionisme er som oftest både rigtig bange for og ser ned på deres egne (almindeligt menneskelige) svagheder og sårbarheder. De vil skiftevis være misundelige på andre, som ikke forsøger at skjule, at de er almindeligt fejlbarlige, men også idyllisere dem for at være så fantastiske og stærke, at de netop godt kan stå ved deres mangler.

"Almindeligvis vil man mene, at hang til perfektionisme skyldes en eller anden form for grundlæggende mindreværdsfølelse ..."

På mange måder er det at være ambitiøs og ville gøre tingene rigtig godt en styrke, der kan få én langt i livet. Men der er forskel på at være perfektionist og på at være ambitiøs. Forskellen består i, at den ambitiøse kan nyde arbejdsprocessen, leve med sine fejl, modtage vejledning og være i en læringsproces – med alt, hvad der hører til. Perfektionisten derimod presser sig selv med hårde og kritiske bedømmelser af alt, hvad han/hun foretager sig. Ens præstation vurderes konstant i forhold til det negative; det man ikke husker fra pensum, hvad man ikke har nået at læse, den lille kritik man fik af vejlederen, osv.

Sat på spidsen opleves arbejdsprocessen hen til en eksamen eller aflevering som et helvede for perfektionisten. Enten laver perfektionisten først sine afleveringer i allersidste øjeblik eller studerer gennem hele semesteret, som om vedkommende er til eksamen – hele tiden.

Ønsket om at være perfekt kan være så udtalt, at det frarøver én oplevelsen af personlig tilfredsstillelse. Enten fordi man underpræsterer ift. ens faglige færdigheder og indsats, eller også fordi man er ude af stand til at glæde sig over de høje karakterer, som man efterstræber, når man får dem. Når en eksamen er overstået, frygter man straks den næste opgave, den næste eksamen, og den næste kamp op til de gode karakterer, hvor omkostningerne er høje.

Det vil sige, at ønsket om at være perfekt, ofte får en modsat og utilsigtet virkning og kommer til at stå i vejen for ens succes. Man plages af evindelig dårlig samvittighed, føler sig underlegen og oplever ofte at blive handlingslammet, da vejen til "det perfekte resultat" er for lang og for hård.

Perfektionisme kommer ofte til udtryk på følgende måder:

Angst for at begå fejl

Man tolker en enkelt fejl eller en enkelt kritik som tegn på generel svaghed, der griber om sig og kan ende med at nedbryde ens selvværd. Kritik af ens arbejde tages personligt, og derfor kan vejledningstimer blive til et mareridt, hvor der er en risiko for at blive udstillet, og ikke et læringsrum, hvor man kan bruge vejlederen, og på den måde undgå at skulle opfinde den dybe tallerken forfra – hver gang.

Alt eller intet

Perfektionisten er kendetegnet ved en tilbøjelighed til at tænke i alt eller intet. Man skal have 10 eller 12 – ellers er det lige meget. Den første sætning i opgaven skal være helt fantastisk – ellers kan man ikke skrive videre. Hele opgaven skal være tænkt igennem, før man kan gå i gang.

På den måde springer perfektionisten mellemregningerne over og oplever ikke, hvordan det kan være udviklende at gå to skridt frem og et tilbage, tage fejl og rette op igen. Læringsprocessen bliver blokeret af handlingslammelse og negativ tænkning.

"Ens præstation vurderes konstant i forhold til det negative ..."

Kritik slår én ud

Hvis vejlederen har givet kritisk respons og anbefalet én at skrive lidt om på et bestemt afsnit i opgaven, føler man, at hele ens person er under kritik. Vejlederen får ikke lov at lede én gennem vejen, påpege huller i vejen, anbefale omveje, bede én gå en anden vej eller tage den korte vej.

Mange perfektionister prøver at gøre al arbejdet selv og afleverer kun det til vejledning, der udelukkende vil få ros. Det siger sig selv, at det bliver en hård og ensom proces.

Man burde også ...

Ens tanker og vurderinger er hele tiden præget af forestillinger om, hvad man bør og skal gøre. Dette tanketyranni tager sjældent hensyn til egne ønsker, personlige ressourcer og fokuserer ikke på dét, man rent faktisk gør, men alt det man ikke når på listen.

De andre er enten fantastiske – eller tabere ... (enten/eller)

Der kan være en tendens til at tro, at andre let opnår succes med et minimum af anstrengelse, få fejltagelser og næsten ingen følelsesmæssig stress. Omvendt opfatter man sig selv som én, der trods endeløse anstrengelser, altid er utilstrækkelig. Man idylliserer andre og devaluerer sig selv, og denne devaluering er og vil altid være demotiverende.

Overfokusering på det negative – trivialisering af det positive

Perfektionisten trivialiserer det positive ved generelt at have vanskeligt ved at tage imod komplimenter, ved at blive forlegen eller betragte dem som høflighedsfraser. Samtidig er perfektionisten afhængig af ekstern bekræftelse og gør alt for at få den. Bekræftelsen har desværre kun korttidseffekt – på grund af den overfokusering, som perfektionisten har på det negative, og den grundlæggende utilfredshed med egne præstationer.

“Man idylliserer andre og devaluerer sig selv, og denne devaluering er og vil altid være demotiverende”

Den onde cirkel

Har man perfektionistiske tilbøjeligheder, ender man som regel i en ond cirkel. Det første trin kan være, at man sætter sig urealistiske og uopnåelige mål. Det resulterer i, at man bliver mindre produktiv og kreativ, fordi man oplever et konstant pres. Resultatet er, at man forstærker sin selvkritik, føler sig skyldig og mister selvrespekt.

Konsekvenserne af at befinde sig i denne onde cirkel er ofte stress og depressive symptomer såsom dårlig koncentration, nedtrykthed, dårlig søvn og uro. Man får let en opgivende holdning over for det, som man har sat sig for, og kaster sig måske ud i nye opgaver med urealistiske, høje mål ud fra forestillingen: "Hvis bare jeg prøver én gang til, og gør mig endnu mere umage, så skal det nok lykkes".

Perfektionisme griber også ind i ens forhold til andre mennesker. En indre følelse af utilstrækkelighed kan betyde en tilbøjelighed til på forhånd at regne med andre menneskers afvisning. Når denne forhåndsfrygt for afvisning spiller sammen med ønsket om at udstråle kontrol og ufejlbarlighed, så er man i forsvarsposition med det samme – måske også selvretfærdig – og man risikerer at støde andre mennesker fra sig ved altid at ville forklare og gardere sig. Når man derefter ikke møder interesse eller anerkendelse fra andre, kan man tro sig bekræftet i sin antagelse om, at man nok er værdiløs.

Forholdet til andre mennesker kan også være præget af, at man er bange for nærhed og at knytte sig til andre. Hvis man kommer tæt på et andet menneske, kan man risikere at blive afsløret. Man frygter, det vil blive opdaget, at man er almindelig og altså ikke perfekt.

“Man får let en opgivende holdning over for det, som man har sat sig for, og kaster sig måske ud i nye opgaver med urealistiske, høje mål ...”

Sæt fokus på årsagen

Perfektionisten føler ofte, at der mangler et eller andet; man er utilfreds med sine præstationer, kan have vanskeligt ved at præstere noget ordentligt, og føler, at andre klarer tingene langt bedre.

For at kunne gøre noget ved den frustration, utilfredshed og ensomhed, der tit følger med perfektionismen, er det vigtigt at kigge lidt på, hvorfra den kommer, og hvordan den griber ind i ens liv.

Almindeligvis vil man mene, at hang til perfektionisme skyldes en eller anden form for grundlæggende mindreværdsfølelse. Perfektionisme kan f.eks. være begrundet i, at ens forældre har været meget korrekte og har stillet meget høje krav til én – og at man derfor har fået indtryk af, at man for overhovedet at blive elsket eller accepteret skulle honorere disse krav.

"Ønsket om at være perfekt kan være så udtalt, at det frarøver én oplevelsen af personlig tilfredsstillelse."

Modsat kan perfektionisme også udvikles på baggrund af en opvækst under kaotiske og utrygge forhold, hvor man som barn har gjort alt, hvad man kunne for at holde sammen på sig selv og familien – bl.a. ved ikke at vise svaghed og ved at være dygtig. Således forbinder man måske til stadighed fejl og mangler med kaos og utryghed og dertil kommer, at man ikke vil ende som sine forældre, og man går i den modsatte grøft.

Hvad end baggrunden for din perfektionisme er, tyder meget på, at din fortid styrer og bestemmer alt for meget over din nutid, og konsekvenserne af de forestillinger og forventninger, som du har til dig selv er alt for store.

Gode råd

Acceptér at ingen er perfekte

Det kan være en lang og sej proces at få gjort op med perfektionisme. Det kræver som regel længere tids arbejde med dig selv, vilje til forandring, eftertænsksomhed, snak med ens nærmeste og eventuelt professionel hjælp hos en rådgiver i Studenterrådgivningen.

Du kan imidlertid selv gøre en del for at ændre dine perfektionistiske tilbøjeligheder og opnå en mere overkommelig og realistisk indstilling.

I første omgang må du erkende, at det ikke er ønskværdigt at forsøge at være perfekt eller at lade som om, du er det. Det perfekte er ofte skræmmende for andre. Perfektionisme lægger afstand til andre og er ødelæggende for din livskvalitet.

Hvis man leger med tanken om, at alting er perfekt – alle middage, alle faglige præstationer, alle kæresteforhold – vil det fratage mennesket muligheden for udvikling og forandring. Det perfekte er en illusion. Fantasien om, hvor forfærdeligt det vil være at afsløre sig som almindeligt menneskelig, er meget værre end virkeligheden.

Derfor er det grundlæggende bedre at være åben, kritisk, modtagelig og respektfuld over for de udfordringer, der ligger i, at tingene ikke er perfekte. Del tvivl og usikkerhed med andre og vær ikke så bange for at tage fejl, hvilket er en væsentlig del af enhver læringsproces og rummer enorme potentielle for personlig vækst. Undgå ikke kriser, men sæt dig for at håndtere dem så godt du kan og med hjælp fra mennesker omkring dig – inklusiv din vejleder.

"Arbejdsmarkedet forventer ikke perfekte kandidater, men mennesker, der er engagerede, og i stand til at lære af de fejl, som de uvægerligt vil lave"

Sæt realistiske og opnåelige mål

Basér dine mål på de ressourcer du har i den givne situation og de rammer, som du har at arbejde under. Det er ikke lige meget, om du har tre dage eller tre uger til en opgave. Det er ikke lige gyldigt, om der er sygdom i din nære familie. At du fik 12 i en tidligere eksamen eller på gymnasiet/HF, betyder ikke, at du altid og i alle fag skal have samme karakter.

Vores erfaring i Studenterrådgivningen er, at man får lige så fine karakterer som før (hvis ikke bedre) – blot med den væsentlige forskel, at man også har det godt under arbejdsprocessen og oplever større tilfredshed med slutproduktet.

Stress, nervøsitet og depression – hvad er budskabet?

Tag de signaler du får fra din krop og omgivelser alvorligt. Når du sover dårligt, har ondt i maven, konstant uro, trang til at isolere dig eller overarbejde, er det som regel tegn på, at de mål, som du har sat dig, er urealistiske og ikke har noget med dit virkelige liv at gøre.

Hver gang du står foran en opgave, og du får disse signaler, så spørg dig selv: har jeg stillet umulige krav og forventninger til mig selv i denne situation? Hvor stammer de fra, hvordan gik det sidst jeg læste til eksamen på denne måde, skrev opgave i døgndrift og isolerede mig fra alt og alle? hvad er jeg i grunden bange for? Hvad er det værste, der kan ske? Og er det overhovedet sandsynligt at det sker? F.eks. at du helt sikkert vil dumpe i eksamen, når du aldrig har dumpet eller i hvert fald bestået 99 % af alle dine eksamener?

Anerkend, at du kan lære en masse gennem fejltagelser

Når du laver fejl, så stil spørgsmålet: Hvad kan jeg lære af det her? Mere specifikt kan du tænke over dine seneste fejltagelser. Lav en liste over dem. Hvor galt gik det egentlig? Brød verden sammen, eller gik det værst ud over humøret, kreativiteten og arbejdsprocessen?

Undgå alt-eller-intet tænkning i forhold til dine mål

Øv dig i at tænke i nuancer og ikke i ekstremer. I at tænke i både–og i stedet for alt-eller-intet. At have læst og forstået 80 % af et pensum er mere end nok til at bestå. Perfektionisten tænker, at "hvis jeg ikke har læst 100 % af pensummet, vil jeg helt sikkert dumpe!", "hvis vejleder kritiserer noget i opgaven, så har alt i opgaven været dårligt", "eller min vejleder synes helt sikkert, at jeg er dum, hvis jeg ikke har forstået det hele", osv.

Lær at differentiere mellem opgaver, som har stor betydning for dig og mindre vigtige opgaver. En god dag er ikke, når du har nået alt på din liste, men noget af det, eller det meste. Perfektionisten sætter som regel også alt for mange ting på sine lister, hvilket kan føre til handlingslammelse og resignation.

Prøv at etablere et studie- eller arbejdsfællesskab

Snak med dine medstuderende om, hvor meget og hvordan I skal prioritere jeres indsats. Giv dig selv en erfaring med for en enkelt gangs skyld (eller to) at være den, som ikke er velforberedt eller den, som ikke har forstået teksten.

Find en fritidsaktivitet

Find noget, der kan give dig oplevelsen af udfoldelse – helst noget, hvor det ikke er præstationer, der er i spil, men bare det, at være sammen om noget. Glem at holde øje med dig selv – hav det skægt med andre.

Tag tidligt kontakt til din vejleder

Netop når problemformuleringen ikke er helt færdig eller perfekt, har du aller mest brug for vejledning. Lad være med at handle efter devisen "at gøre rent før rengøringsdamen kommer", når du afleverer skriftlige ting til projektgruppen og vejlederen.

Tænk over dine forestillinger om andres forventninger til dig

Undersøg konkret, hvad din vejleders/gruppes forventninger er til dit arbejde – og deres eget. Sammenlign med dine egne mere eller mindre afklarede forestillinger. Hvis du f.eks. går rundt og siger, at du "bare skal bestå den næste eksamen", så lad være med at studere i et omfang, svarende til en tocifret karakter.

Tænk igennem – hvornår er noget færdigt?

Sæt dig for at slippe en tekst, du har skrevet, uden den er helt færdig eller perfekt. Den perfekte tekst findes ikke og er en illusion. Selv professionelle skribenter skriver en tekst om og om igen og må på et tidspunkt slippe den. Vær bevidst om betydningen af den ramme, som du arbejder under, og lad den bestemme kvaliteten.

Husk, at du vil blive ved med at lære, når du kommer i job

Arbejdsmarkedet forventer ikke perfekte kandidater, men mennesker, der er engagerede, og i stand til at lære af de fejl, som de uvægerligt vil lave. De forventer én som ikke bryder sammen ved mindste kritik, ikke bruger uendelig meget tid på sine opgaver og som kan tilpasse sin indsats ift. de rammer, der er i en given situation.

Kontakt Studenterrådgivningen

Telefon: 70267500

Telefonen er åben mandag-torsdag 9-12 og igen fra 12.30-15 og fredag 9-13, hvor du kan bestille tid til en personlig samtale.

Du kan få telefonisk rådgivning dagligt. Ringer du mellem kl. 9 og 12, bliver du, så vidt som muligt, ringet op samme dag af en af vores rådgivere, ellers bliver det dagen efter. Den telefoniske rådgivning er typisk af 15-20 min. varighed.

På vores **website** www.srg.dk kan du læse mere, om den hjælp vi tilbyder samt information om forskellige problemstillinger.