Sorgfalt oder Absicherung?

Ziel dieses Übungsblatts

Dieses Übungsblatt hilft dir, den Unterschied zwischen Sorgfalt und perfektionistischer Absicherung genauer zu erkennen. Es geht nicht darum, weniger sorgfältig zu werden. Es geht darum, zu bemerken, wann zusätzlicher Aufwand die Aufgabe wirklich verbessert und wann er vor allem dazu dient, innere Unsicherheit, Kritikangst, Scham oder das Gefühl von Angreifbarkeit zu reduzieren. Sorgfalt bleibt an Aufgabe, Zweck und Verantwortung gebunden. Absicherung sucht nach vollständiger Beruhigung. Bearbeite dieses Blatt kurz. Zwei bis drei präzise Sätze pro Feld reichen aus.

Situation 1

Was war die konkrete Aufgabe?

Was wäre sachlich ausreichend verantwortbar gewesen?

Was habe ich zusätzlich gemacht oder innerlich weitergeführt?

Zum Beispiel: noch einmal prüfen, nachbessern, vergleichen, vorbereiten, aufschieben, innerlich wiederholen.

Hat dieser zusätzliche Schritt die Aufgabe wirklich verbessert?

- ○ Ja
- ○ Nein
- ○ Unklar

Wenn ja: wodurch genau?

Wenn nein oder unklar: Welche innere Unsicherheit sollte dadurch reduziert werden?

Welche mögliche Gefahr sollte verhindert werden?

Zum Beispiel: Kritik, Fehler, Missverständnis, Enttäuschung, Scham, Kontrollverlust, späterer Selbstvorwurf.

War das eher Sorgfalt oder eher Absicherung?

Passende Auswahl:

- ☐ Sorgfalt
- ☐ Absicherung
- ☐ Mischung

Woran erkenne ich das?

Situation 2

Was war die konkrete Aufgabe?

Was wäre sachlich ausreichend verantwortbar gewesen?

Was habe ich zusätzlich gemacht oder innerlich weitergeführt?

Hat dieser zusätzliche Schritt die Aufgabe wirklich verbessert?

- ◯ Ja
- ◯ Nein
- ◯ Unklar

Wenn ja: wodurch genau?

Wenn nein oder unklar: Welche innere Unsicherheit sollte dadurch reduziert werden?

Welche mögliche Gefahr sollte verhindert werden?

War das eher Sorgfalt oder eher Absicherung?

- ◯ Sorgfalt
- ◯ Absicherung
- ◯ Mischung

Woran erkenne ich das?

Situation 3

Was war die konkrete Aufgabe?

Was wäre sachlich ausreichend verantwortbar gewesen?

Was habe ich zusätzlich gemacht oder innerlich weitergeführt?

Hat dieser zusätzliche Schritt die Aufgabe wirklich verbessert?

Passende Auswahl:

- ◯ Ja
- ◯ Nein
- ◯ Unklar

Wenn ja: wodurch genau?

Wenn nein oder unklar: Welche innere Unsicherheit sollte dadurch reduziert werden?

Welche mögliche Gefahr sollte verhindert werden?

War das eher Sorgfalt oder eher Absicherung?

- ◯ Sorgfalt
- ◯ Absicherung
- ◯ Mischung

Woran erkenne ich das?

Abschlussreflexion

In welchen Situationen kippt Sorgfalt bei mir besonders leicht in Absicherung?

Woran merke ich körperlich oder innerlich, dass dieser Übergang beginnt?

Mein Kernsatz aus diesem Übungsblatt

Weitere Kontrolle verbessert nicht immer die Aufgabe. Manchmal reduziert sie nur kurzfristig meine innere Unsicherheit.

Eigener Satz: