



## Transkript Deutsch für „Perfektionismus“

Das Video: <https://youtu.be/llGb0BfBqq4>

Mein YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/@mindmapyourgerman/videos>

Meine Website: <https://erfolgreichessprachenlernen.com/>

Mein Buch auf Deutsch: <https://tinyurl.com/24dwaa2t>

Mein Buch auf Englisch: <https://tinyurl.com/2xnfqn2b>

Hallo, hier ist Christine von Mindmap your German, und hier ist mein Video für dich, die zweite Folge einer Serie über Lernblockaden und ihre Lösungen vor allem, nicht nur über die Blockaden, sondern auch über die Lösungen.

Eine Lernblockade hatten wir im ersten Video. Das war die Angst vor Fehlern. Du siehst hier und hier und hier und hier, es kommt auch hier wieder vor. Perfektionismus ist nämlich sehr ähnlich. Und heute geht es in der zweiten Folge eben um Perfektionismus. Ich habe vier Äste für dich: die Herausforderungen, also, Herausforderungen oder Probleme, kommt auf die Sichtweise an, Lösungen dazu, also, strategische Lösungen, dann habe ich Übungen dazu, was du machen kannst, also, bestimmte Tätigkeiten, die du ausführen kannst, und dann habe ich noch kreative Lösungen.

So, wir fangen an mit den Herausforderungen. Was ist das Problem bei Perfektionismus? Das große Problem bei Perfektionismus ist, dass es absolut den Lernfortschritt blockiert. Du wirst keine Fortschritte machen, weil du immer glaubst, du bist nicht gut genug, und du wirst immer die Lücke sehen, was du noch nicht kannst, und nicht die Dinge wertschätzen, die du schon gelernt hast. Es geht mir manchmal genauso. Ich verzweifle im Französischen an

bestimmten Grammatikstrukturen und sage: "Ich kann das noch nicht und das noch nicht und das noch nicht", aber ich sehe ganz oft nicht das, was ich eigentlich alles schon kann.

Durch diesen Perfektionismus hat man natürlich auch Angst vor Fehlern. Wer macht schon gerne Fehler? Und wenn ich sehr perfektionistisch veranlagt bin, schwieriges Wort, dann habe ich natürlich noch mehr Angst vor Fehlern. Das sind die typischen Menschen, die eine Unterhaltung führen wollen, es aber nicht tun, weil sie Angst haben, einen Fehler zu machen und sagen "Ach, Deutsch sprechen, Französisch sprechen, Italienisch sprechen fange ich an, wenn ich es kann." Das Problem ist: Schwimmen lernt man nicht durch Fahrradfahren. Als Vergleich. Also lernt man sprechen tatsächlich nur durch Sprechen und nicht durch Zuhören, durch Schreiben, durch sonst was. Also, keine Angst vor Fehlern. Übrigens, vielleicht hast du diese Statistik schon mal gehört. Muttersprachler machen mindestens 100 Fehler pro Tag in ihrer Muttersprache, und zwar, ohne sie zu korrigieren und ohne es zu merken. Ich habe in dem Video auch schon welche gemacht. Wenn du willst, kannst du sie suchen. Ohne sie zu korrigieren, und kein Muttersprachler hat irgendein Problem damit. Bei uns in der Gegend ist es sehr üblich, mir und mich, dir und dich zu verwechseln, es gibt sehr kreative Möglichkeiten auszudrücken "ich habe arbeiten müssen". Du würdest dich wundern, wie viel Fehler da passieren. Also, keine Angst vor Fehlern. Es ist alles gut, solange dich die Menschen verstehen, ist alles gut.

Die Herausforderung oder das Problem ist auch: Wenn ich zu perfektionistisch bin, ist mein Fokus nicht auf dem richtigen Bereich der Sprache, in unserem Fall nämlich die Kommunikation, sondern ich mache einen Fehler beim italienischen Konjunktiv, also beim Congiuntivo, und verbringe drei Wochen damit, diesen Fehler auszumerzen. Das macht keinen Sinn, das ist nicht der Fokus. Der Fokus ist: Versteht mich mein Gesprächspartner, auch wenn meine Verbform falsch war? Natürlich versteht er mich, wenn er will. Das ist aber ein anderes Thema.

Und unrealistische Erwartungen. Das ist mit dem Sport zu vergleichen. Wenn du im Sport dreimal die Woche laufen gehst, halbe Stunde, Stunde, dann wirst du keinen Marathon in zweieinhalb Stunden laufen. Logisch. Wäre super, würde ich auch gerne, schaffe ich aber nicht. Also bleibe ich innerhalb meiner Erwartungen. Beim Sprachenlernen ist es genauso. Wenn ich nur jeden Tag, ich sage jetzt mal, eine halbe Stunde Zeit habe, mich mit der Sprache zu beschäftigen, wie soll ich denn nach einem halben Jahr oder einem Jahr perfekt sprechen können? Wobei: Was ist perfekt? Fließend sprechen? Wobei: Was ist fließend? Ist es schon fließend sprechen, wenn ich meinen Kaffee bestellen kann, ist es fließend sprechen. wenn ich über Politik diskutieren kann? Was ist fließend sprechen? Es ist alles eine Definitionssache. Aber vergleiche dich nicht mit anderen. Es ist nicht dein Leben, welches diese Leute führen und umgekehrt, und habe realistische Erwartungen. Da ist der typische Satz: Von nichts kommt nichts.

Welche Lösungen biete ich an? Ganz viele. Lösungen sind zum Beispiel, nicht nur ein großes Gesamtziel zu sehen - ich will fließend Deutsch sprechen, wobei das sehr unspezifisch ist und eh nicht funktioniert, sondern kleine Ziele zu setzen. Ich lerne jeden Tag fünf Vokabeln. Ich lerne einmal die Woche ein Grammatikthema. Ich übersetze x Sätze pro Tag. Ich schreibe x Wörter pro Tag, so in der Art. Dabei sollten die Erwartungen realistisch sein. Wenn ich nur eine halbe Stunde Zeit habe, werde ich keinen Aufsatz mit fünf Seiten schreiben können. Ganz logisch.

Die Kommunikation ist das Thema. Das ist das, was ich vorher schon gesagt habe: Menschen, mit denen du sprichst, fokussieren sich nicht auf das, wie du es sagst, sondern auf das, was du sagst, Das heißt: Dem Gegenüber ist es völlig egal, ob du sagst "Dieses Eis schmeckt besser als das andere" oder "Dieses Eis schmeckt besser wie das andere", das ist ein typischer Muttersprachlerfehler. Es ist dem Gegenüber völlig egal, es sei denn, er ist Deutschlehrer, dann wird er korrigiert. Ansonsten, die Message, die Information ist ja deswegen trotzdem transportiert worden und verstanden worden. Und das ist das wichtige.

Fehlerkultur habe ich hier noch aufgeschrieben. Hier. Fehlerkultur bedeutet: Geh entspannt mit deinen Fehlern um. Am besten nimmst du dir ein schönes Notizbuch und schreibst die Fehler, die du gemacht hast oder die korrigiert worden sind, auf und schaust dieses Buch einfach zwischendurch mal durch. Und dann wirst du selber merken, dass du dich verbesserst.

Und das gilt jetzt nicht nur fürs Sprachenlernen, sondern für alle Arbeiten. Für bestimmte Arbeiten: Setze dir ein Zeitlimit. Du kennst vielleicht das Pareto-Prinzip. Vielleicht hast du davon schon gehört. 80 Prozent des Ergebnisses wird mit 20 Prozent Aufwand erzielt, und diese 80-20 Regel ist sehr sehr nützlich. Also, zum Beispiel: Du weißt, ich habe es in der Community angekündigt, ich habe ein Buch geschrieben, und es ist nicht perfekt. Es ist bei weitem nicht perfekt. Und ich habe schon wahnsinnig viel Zeit aufgewendet für dieses Buch, die Formatierung zu machen, die Farben schön zu machen, alles perfekt hinzubekommen. Und jedes Mal, wenn ich schaue, finde ich wieder einen Fehler oder etwas, was ich denke, es könnte ein bisschen besser sein. Aber es lohnt sich nicht. Es lohnt sich nicht. Der Aufwand lohnt sich nicht. Sehr gut ist nämlich gut genug. Ob das Buch perfekt ist oder nicht, ja, ich bin es auch nicht, und deswegen ist es völlig egal. Aber ich hoffe, dir gefällt das Buch dann trotzdem, wenn es erscheint. Also, 80 Prozent des Ergebnisses mit 20 Prozent Aufwand, das ist die Regel. Probiere es mal aus, bei 80 Prozent einfach aufzuhören.

Übungen gibt es dazu. So, welche Übungen habe ich? Impro-Übungen. Impro-Übungen sind Improvisationsübungen, das heißt, du sprichst spontan. Es ist völlig egal, ob du Fehler hast, ob du Fehler machst. Du kannst auch ChatGPT zum Beispiel oder ein anderes Programm, eine KI dafür nutzen, Unterhaltungen zu führen, schriftlich oder mündlich. Ich habe das mit Spanisch ausprobiert diese Woche, es ist sehr lustig. Und ChatGPT ist immer freundlich, und wenn ich 5000 Fehler mache, ChatGPT verliert niemals die Geduld. Das ist gut. Also, probiere das aus.

Du sollst dir Fehler erlauben. Ich habe vorhin gesagt, du hast gemerkt, jeder macht Fehler, auch Muttersprachler. Wie gesagt, ich habe in diesem Video auch schon welche gemacht. Also, erlaube dir Fehler. Es ist völlig egal, Hauptsache, das Gegenüber versteht dich.

Sprachspiele sind gut geeignet, also, sehr kreativ zu lernen, sich mit Sprache zu beschäftigen. Da sind auch ganz klassisch Kreuzworträtsel eine Idee oder sowas wie Stille Post oder Sprachspiele, bei denen du einfach mit anderen Leuten sprechen musst, oder Quizze im Internet. Da gibt es ganz viele Möglichkeiten.

Und ich bin ein großer Fan von Sprachlabor. Sprachlabor ist eine Übungsform, die erkläre ich dir sicherlich mal extra, aber in Kurzform: Du hast zwanzig Sätze immer mit derselben Struktur. Also: Heute gehe ich ins Kino. Heute esse ich Eis. Heute trinke ich Kaffee. Heute gehe ich um 10 Uhr schlafen und so weiter. Und dann wird diese Struktur verändert durch ein anderes Wort. Also, heute gehe ich ins Kino, gestern bin ich ins Kino gegangen. Heute esse ich Eis. Gestern. Gestern habe ich Eis gegessen und so weiter. Dadurch automatisieren sich Strukturen, und dadurch macht man weniger Fehler, und das ist schon mal gut. Das kann nicht nur sein mit heute - gestern, wo ich dann die Zeit ändern muss, sondern ich kann auch Personen ändern, also nicht: Heute gehe ich ins Kino, sondern heute geht er ins Kino. Heute gehen wir ins Kino, solche Dinge. Ich kann Frage - Antwort machen. Ich kann alles Mögliche damit machen. Aber die Technik ist gut. Und ich erkläre dir die mal bei Gelegenheit extra.

Eine kreative Lösung habe ich auch noch oder kreative Lösungen: Impro-Theater, also dir Menschen zu suchen, die genau die gleichen Probleme haben wie du "Ich bin ein bisschen zu perfektionistisch" und dann spontan Dialoge durchzuspielen. Also, der eine ist der Kellner, der andere ist der Gast. Wir machen einen Bestellvorgang, ganz spontan ohne Vorbereitung. Genauso läuft es ja auch im Restaurant ab.

Und manchmal ist es gut, auch absurde Sätze einzubauen in Übungen. Fantasie. Die Fantasie spielen zu lassen. Das kennst du vielleicht von Duolingo. Dieses Programm, wenn man Duolingo macht, fällt einem vielleicht auf, da sind ganz komische Sätze dabei manchmal so: Die blaue Kuh fliegt über den Eiffelturm und so weiter. Das ist Absicht. Und zwar sind solche absurden Sätze deswegen in diesen Programmen drin, weil man sich die leichter merkt. Man hat ein absurdes Bild im Kopf, und dadurch merkt man es sich leichter. Ab und zu macht es auch Sinn, das zu Hause mal auszuprobieren, Sätze zu nehmen, normale Sätze, und umzuschreiben in absurde Sätze und einfach laut zu sprechen. Oder alternativ: Ich habe einen Satz, zum Beispiel: Ich bin sehr glücklich, dass du da bist. Und normalerweise sprichst du diesen Satz ja in einem fröhlichen, zufriedenen Tonfall. Und jetzt nehme ich genau diesen Satz und spreche ihn traurig, wütend, aufgeregt, ärgerlich, was auch immer, und versuche damit, diese Emotionen zu bekommen, auch wenn der Wortlaut nicht dazu passt.

Also, das sind so kreative Möglichkeiten. Nimm das Sprachenlernen immer mit Humor und Spaß. Das ist das Allerwichtigste. Wenn es dir keinen Spaß macht, ganz schlecht. Such dir Möglichkeiten, damit es dir gefällt.

Und akzeptiere deine Fehler. Du kannst auch den Fehler der Woche küren, du kannst dir auch gerne das Video dazu anschauen, diesen Teil eins dazu, Angst vor Fehlern. Da sind noch ganz andere Tipps mit dabei und ganz andere Erklärungen.

Also, Resümee: Perfektionismus, okay, aber nicht zu viel. Also, man soll seine Arbeit schon gut erledigen, das ist nicht die Frage. Man soll schon gut eine Sprache lernen. Das ist nicht die Frage. Aber es ist nicht notwendig, immer 100 Prozent zu geben, weil man fast nie 100 Prozent bekommt. Also, Aufwand und Nutzen sollten in einem Verhältnis stehen. Und dafür gibt es verschiedene Lösungen, die habe ich dir gerade erklärt. Du kannst Übungen einbauen, du kannst die spontane Dialogübungs-Kreativlösung probieren, und ansonsten freue ich mich auf deine Rückmeldung: Wie löst du das Problem? Bist du ein perfektionistischer Mensch? Bei diesem Wort verspreche ich mich immer. Also, du siehst, und ich schneide es nicht raus, ich lasse es jetzt einfach drin.

Und ja, demnächst gibt es Video drei zu dieser Serie. Es sind inzwischen sieben oder acht Stück. Und bis es so weit ist, freue ich mich auf deine Kommentare, auf dein Like, abonniere meinen Kanal, freue dich auf meine nächsten Inhalte. Es gibt übrigens auch den Community-Tab, der heißt Posts, glaube ich, in anderen Sprachen, da poste ich jeden Tag eine Sprachfrage oder ein Bild mit einer Erklärung. Und schaue ich dort auch mal rein. Es ist auch wahnsinnig interessant, und man lernt sehr viel dabei. Und ich danke dir fürs Zuschauen und wünsche dir einen schönen Tag. Und kontaktiere mich, wenn du Fragen hast, wenn du mit mir zusammenarbeiten willst, wann auch immer. Schönen Tag und viel Spaß beim Deutschlernen. Tschüss.