

Perfektionist

at være bange for nederlag og afvisninger

Mening med dette afsnit er at give mod til dig selv så du tør tage handling og begår fejl og derved lære at det ikke er jordens undergang når man oplever modstand i form af afvisninger eller nederlag.

Du kende måske selv til at være bange for nye oplevelser og situationer fordi du ikke ved hvordan du skal handle og håndtere dem. Du ikke ved hvordan du kan undgå at lave fejl og derved få du nederlag. Prøv at tænke over hvordan dit liv ville være hvis ikke du blev holdt tilbage at at skulle gøre alting perfekt?. Ved at ville være perfektionist sætte man sig selv automatisk op til mange nederlag (en anden ting de fleste har det dårligt med), fordi man aldrig kan gøre det godt nok. Man vil jo altid kunne gøre ting bedre, ikke?

Jeg har stor erfaringer med at ville være perfektionist. Jeg har altid sat en stor ære i at ville gøre ting på en så perfekt og optimal måde som muligt ikke så meget for at få anerkendelse men mere fordi at jeg tænkte hvorfor gøre noget halvt når man kan gøre det 100%. Har altid været interesseret i at gøre tingene bedre, er meget nysgerrig når det kommer til hvorfor folk gør som de gør og til at udvikle mig personligt. Det var som nævnt før, det der gjorde at jeg begyndte at skrive denne bog som du sidde og læse nu.

Dette kapitel vil hjælpe dig med følgende

- Få dig til at tænke over om det at være perfekt er så perfekt?
- Vise forskellige måder man tænker på når man er perfektionist og hvad man kan gøre ved det.
- Lære dig at tage flere chancer.
- At håndtere dine tanker og følelser når du møder modstand og nederlag
- Lære om at tage små skridt så du ikke får så mange nederlag.
- Lære om hvorfor folk afviser en og hvad skal tænke om det at blive afvist (*skrevet om dette i mit sociale færdigheder kapitel*)

Perfektionist Mange asperger kan godt lide at lære om ting så tank over at man lære mere ved at begår fejl en man lære at sine succeser. *Er det rigtigt skal have det undersøgt?*

Her er nogle grunde til ikke at være perfektionist

Hvad kan man gøre ved det at være perfektionist?

Det er noget der tager lang tid at komme over men nu hvor du er klar over det kan det måske sætte noget i gang i dig der med tiden for dig til at blive mindre bekymret ved at begår fejl.

ting at tænke over

når man er perfektionist

- er man ikke god over for sig selv og sit selvbillede da man altid kan gøre det bedre
- gør tit asperger langsomme til at udføre deres arbejde.
- Kan man oftere blive handlingslammet da man er så fokuseret på at gøre det perfekt at man fryser fast.
- Har man svært ved at træffe beslutninger og holde fast i dem.
- Gør det en utålmodig når tingene ikke går som du ønsker det skal gå.

Når man snakker perfektionisme og asperger så er det oftest på disse punkter det kan blive et problem. Problemer ved at tænke på disse måde er at du komme i ubalance og bliver stresset og det betyder også at du er for hård ved ikke bare dig selv men også over for andre mennesker.

Forskellige måde det at være perfektionist kan komme til udtryk på.

Alt eller intet tankegang

Perfektionist vil kun kunne bruge, at arbejdet er perfekt udført alt andet vil opleves som en fiasko og derved skade det ens selvbillede og selvtillid.

Eksempler på sådanne tanker

”Enten gør jeg dette her perfekt eller også vil jeg slet ikke gøre det”

F.eks. hvis man ikke tro man kan gøre noget tilfredsstillende f.eks. en nye ting er man mere tilbøjelige til slet ikke ville starte på det.

”Er kun interesseret i min særinteresse da det er det eneste jeg er god til”

”Kan ikke finde ud af at være social så derfor er jeg ikke interesseret i det og kan ikke lære det”

Derved afskære man sig over for andre mennesker for det kan jo bare være lige meget alt sammen.

”Jeg vil være ven med den person ellers vil jeg bare ikke have noget med ham at gøre”

flere eksempler modtages gerne

Kritisk øje

Man har let ved at se fejl og mangler hos sig selv og hos andre. Der udover er man også mere fordømmende og hårde når man så oplever fejltagelse.

Her kommer det et ekstra ”filter” på når man har asperger syndrom da nogle med as, har det med at siger deres kritik af andre direkte og uden situations fornemmelse.

En anden ting asperger tit gør er at man har det med at fortælle om ”sin kritik”, ens egne fejl og mangler for oftere til andre og tit også til de forkerte personer. *Mere om dette i at udtrykke sig selv bedst muligt.*

Et 3. filter kan være at asperger tit ikke forstår hvorfor nt gør som de gør og kan synes at nt handlinger er overfladiske og uintelligente.

Filter er et slags lag der gør tingene mere besværligt og få en længere væk fra ting og færdigheder man gerne vil opnå. *Skal have fundet mere om filter på internettet.*

Eksempler på sådanne ytringer

”Hold kæft hvor har du noget grimt hår/tøj/sko osv.”

”Nej hvor er du lyk/fed”

”Nej hvor er nter bare så overfladiske og uintelligente”

”Hvor er du dum”

At kunne modtage og give kritik

ligeså let nogle Asperger har det med at give kritik lige så svært kan vi have ved at modtage det. Det ”at undgår at begår fejl” er nemlig en stor del af hvad vi basere vores selvbillede og identitet på.

At kunne tilgive og give slip

når man har gjort en asperger uret har man fået en uven for livet.

Vi har det med at bære rundt på vores ”had” til personer i langtid hvis ikke for alt tid.

Urealistiske standarder & forventninger

Mange af os har også urealistiske standarder får hvad vi selv kan og hvad vi forventer af andre. Der kommer nok især til udtryk med asperger mænd og deres forventninger til det at have en kæreste.

Andre Eksempler

”Der burde ikke være folk der lyver”

”Jeg vil have en kæreste der er lækker, en 10'er, ellers gider jeg ikke have en kæreste” Og så samtidigt være uhygiejnisk og usikker selv.

f.eks. med hvordan

Forkert Fokus.

Man fokuserer på fejl og mangler og det vil derfor se ud for en selv at man har mange flere fejl og nederlag end andre mennesker. Her ser asperger tit på dem selv i forhold til net, hvorfor har jeg så mange fejl, bare jeg var normal så ville jeg være lykkelig. Konsekvensen af det er at ens selvværd og selvtillid bliver mindre da man slet ikke kan se nogle lyspunkter i sit liv.

Eksempler

”net har det meget lettere ved ting end mig” ting som at få et arbejde og være social.

”Hvorfor er jeg ikke normal så ville jeg ikke have alle disse problemer”

For at komme over det se kapitlet **Asperger og hvad så** og **Asperger vs neuro typiske**

Deprimeret af Uopfyldte Mål:

(inspiration og punkter herfra <http://stress.about.com/od/understandingstress/a/perfectionist.htm>)

Som asperger kan man let blive deprimeret eller i hvert fald frustreret over ens uopfyldte mål og andre ting man ikke kan so man gerne vil have lært i forhold til net. Kender jeg fra mig selv. Det kan føles uoverskueligt med alle de ting man ikke kan, f.eks. i forhold til det at være social.

Tingene går får langsomt (hvad man skal være klar over som pædagog)

så når man arbejder på en ting og man er lidt nede kan man få at vide af sin pædagog ”om man ikke kan se det går fremad” ”jo det kan jeg godt” man som regel går det så langsomt og hvis man stadig væk ikke får de resultater man gerne vil have f.eks. have flere venner og være bedre til at være social. Kan det være meget frustrerende selvom man godt kan se fremskridt.

Tænk over eksekutive funktioner

Nederlag og sejre

Accepter du er et menneske og vil begå fejl.

Afvisninger

(skal nok være i mit asperger og dating kapitel)

første gang jeg har brugt kapitel skabelon fra start

hele dette afsnit skal nok være sammen med nye oplevelser

Brainstorm

nedenstående er hentet og flyttet hertil fra wisdom og fornuft

Perfektionist

(læs mere side 297 Tony Attwoods Aspergers syndrom)

Som asperger har vi en tendens til at fokusere på fejl og alle de ting vi gør forkert i stedet for at fokusere på det vi gør rigtigt og er gode til. Det er ikke særligt sundt for hverken vores selvværd, & selvtillid men heller ikke godt for vores evne til at lære forskellige ting som sociale færdigheder.

Det er et tegn på sundt selvværd hvis du er god til at fokusere på det der går godt i dit liv i stedet for kun at fokusere på de dårlige ting som ens problemer. *Mere om dette i mit selvværd og selvtillids kapitel.*

Hvilke indvirkninger på ens ”performens” kan det have at ville være perfekt?

- At man gøre tingene langsomt dvs nøjagtighed frem for hastighed.
- Ikke ville afvige fra den originale plan/ide
- Passivitet vil ikke engang starte på noget da man er bange for at begår så mange fejl at man ligeså godt kan lade være.
- At man bekymrer sig om man er god nok
 - ”Gjorde jeg der godt nok?”
 - ”Hvorfor er jeg så dårlig til dette?”
- Man bliver nervøs
- Svært ved at acceptere at man selv kan lave fejl.
- Råd fra andre vil opfattes som kritik i stedet for hjælp. Derved kan man vi så blive opfattet arrogant & stædigt.

At blive god til at håndtere fejl

Man lære mere at sine fejl en af ens succeser

Kritik

Hvordan blive man godt til at modtage kritik?

Hvordan give man selv kritik til andre på en god måde?

At påpege fejl på en mere hensynsfuld måde

At blive god til at håndtere afvisninger

Copyright 2010 Lennart Hermansen