

Online-Referat:

Perfektionismus und Prüfungsangst bei Kindern und Jugendlichen

Ein gesunder Umgang mit Leistung

Viele Kinder und Jugendliche setzen sich selbst unter übermässigen Leistungsdruck. Sie sind perfektionistisch, haben Angst zu versagen und trauen sich oft wenig zu. Doch was ist Perfektionismus und wie können Lehrkräfte einen gesunden Umgang mit Lern- und Leistungssituationen fördern?

In jeder Klasse sitzen Kinder und Jugendliche, die unter Prüfungs- und Versagensängsten leiden. Oft haben sie perfektionistische Ansprüche, wollen alles richtig und gut machen und lähmen sich dadurch selbst. Die Schule kann viel dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche einen gesunden Umgang mit Leistung erlernen und dadurch:

- Bereit sind, sich anzustrengen, ohne sich zu verausgaben.
- Sich über Erfolge freuen können anstatt nur Misserfolge vermeiden zu wollen.
- Mit Frust und Fehlern umgehen können, anstatt bei Schwierigkeiten in Panik zu geraten.

In diesem Vortrag erfahren Sie praxisnah und konkret, was Perfektionismus ist und wie Sie dieser Tendenz bei Kindern und Jugendlichen entgegenwirken können.



FABIAN GROLIMUND ist Psychologe (FSP) und Lerncoach. Er leitet gemeinsam mit Stefanie Rietzler die Akademie für Lerncoaching. Er ist Experte in den Bereichen "Lerncoaching mit Jugendlichen" und "Lernberatung mit Eltern". Er hält schweizweit Vorträge, Weiterbildungen und Seminare für Eltern und Fachpersonen.

Virtuelle Veranstaltung (Zoom)

Donnerstag, 11. September 2025
19.00–21.00 Uhr



alle Zyklen,
Schulleitungen

Kosten: Fr. 40.–
(2 Lektionen)

Anmeldung: www.zal.ch