

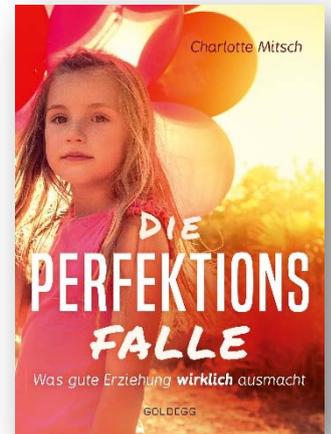
**Charlotte Mitsch**

**Die Perfektionsfalle**

**Was gute Erziehung wirklich ausmacht**

**„Fühlt sich das Kind sicher aufgehoben, wird es nicht bei jedem kosmetischen Erziehungsfehler abrutschen“**

Eltern, die alles richtig machen wollen, geraten in die Perfektionsfalle – und schnell auch an die Grenzen ihrer Kräfte. In ihrem neuen Buch „Die Perfektionsfalle – Was gute Erziehung wirklich ausmacht“ hilft die Psychotherapeutin Charlotte Mitsch, den Blick für das Wesentliche zu schärfen und Druck aus Erziehungssituationen zu nehmen. Die Autorin bereitet wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychotherapie, Psychologie und Hirnforschung verständlich auf und zeigt, wie dieses Wissen bei der Lebensbewältigung und im Erziehungsalltag unterstützen kann, wie Erziehung Spaß macht und Eltern selbst daran wachsen.



#### **Erziehungsideal und Erziehungsalltag**

Nicht jeden Tag läuft im Alltag alles rund, und das muss es auch nicht. Doch eines sollte geklärt sein: Die eigene Einstellung zum Kind. Erziehung hat viel mit Erwartungen, dem Selbstbild und der Haltung zur Welt und dem Leben gegenüber zu tun. Wir müssen uns daher fragen, was wir unseren Kindern mitgeben wollen. Dazu zeichnet die Autorin Charlotte Mitsch ein klares Bild: „Gute Erziehung ist wie ein Schiff, das auf ein Ziel zusteuert. Es kann jedoch nie genau auf seiner vorgezeichneten Route unterwegs sein, sondern hat einen gewissen Spielraum; Wind und Wetter beeinflussen das Weiterkommen und die Genauigkeit des Kurses, der manchmal mehr, manchmal weniger korrigiert werden muss.“ Im Fokus sollen nicht eine Erziehungsmethode, Perfektion oder ein Ideal stehen, sondern die vertrauensvolle Beziehung zum Kind. Wir sollten immer wieder einen Schritt zurück treten und uns diese Fragen neu zu stellen: Wo liegt das Erziehungsziel, was ist meine Haltung? Und was braucht genau mein Kind?

#### **Geborgenheit und Selbstbestimmung**

Alle Menschen haben die gleichen psychischen Grundbedürfnisse: Sie bestehen in der Sehnsucht nach Bindung, Geborgenheit und Zugehörigkeit, nach Autonomie und Selbstbestimmung. Diese beiden Grundbestrebungen ergänzen einander: Erfährt das Kind Halt, kann es auch die Sicherheit entwickeln, sich frei zu bewegen und selbstständig zu werden. „Spürt das Kind, dass es bei uns sicher aufgehoben ist, bedingungslos geliebt wird und es sich zu einem selbstständigen Menschen entwickeln darf, wird es nicht bei jeden kosmetischen Erziehungsfehler abrutschen“, erklärt Psychotherapeutin Mitsch. Führen wir uns das Erziehungsziel immer wieder vor Augen und handeln danach, dürfen wir uns selbst einen gewissen Toleranzrahmen für kleine Ausrutscher erlauben. Dabei kann uns auch die 80:20-Regel entlasten.

#### **Gut genug ist genug**

In der Erziehung gilt wie auch in anderen Bereichen: Es reicht, die Anforderungen in den meisten Fällen – 80:20 – gut genug zu erfüllen. Ein Perfektionsanspruch engt uns ein, gut genug zu erziehen lässt uns Raum. „Solange wir unser Handeln immer wieder selbstkritisch unter die Lupe nehmen, kann so schnell nicht die ganze Erziehung schief gehen“, beruhigt Charlotte Mitsch. „Wir müssen unterscheiden und reflektieren, ob wir einfach impulsiv waren und uns etwas herausgerutscht ist oder ob wir insgesamt auf dem falschen Kurs liegen. Dann müssen wir unsere Route korrigieren. Und selbstverständlich fallen weder psychische noch physische Gewalt in den Toleranzbereich für Erziehung.“ Die Grundbedürfnisse jedes Menschen sind immer die gleichen, doch die Art und Weise der Erfüllung ist altersabhängig und von Kind zu Kind unterschiedlich.

**Mag. Charlotte Mitsch** ist Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und Expertin für Burn-out-Prävention. In ihrer Praxis begleitet sie Menschen, die an der Verbesserung ihres Selbstwertgefühls arbeiten und zu einem neuen Lebensgefühl finden möchten. In ihren Büchern bereitet sie wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychotherapie, Psychologie und Hirnforschung verständlich auf und zeigt, wie dieses Wissen bei der Lebensbewältigung unterstützen kann. Im Goldegg Verlag bereits erschienen: „Das verlorene Ich – So gewinnen wir unsere Stärke zurück“, „Das starke Ich – Wie wir das Beste aus uns machen“, „Psychisch fit wie nie zuvor – Wie Menschen es schaffen, sich selbst und ihr Leben zu verändern“

#### **Charlotte Mitsch**

#### **Die Perfektionsfalle – Was gute Erziehung wirklich ausmacht**

Hardcover

224 S.

22,00 Euro

ISBN Print: 978-3-99060-027-6

ISBN E-Book: 978-3-99060-028-3

**Erscheint im März 2018 im Goldegg Verlag**

**Die Autorin steht für Interviews, Gastbeiträge und Medientermine zur Verfügung.**

**Pressematerial** <http://www.goldegg-verlag.com/book/die-perfektionsfalle/?tab=presse>

#### **Presserückfragen, Rezensionsexemplare**

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien – Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

F +43 1 505 43 76-46 | M +43 699 14404446

[maria.schlager@goldegg-verlag.com](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.com) | [www.goldegg-verlag.com](http://www.goldegg-verlag.com)