BOX Hoffnung auf Erfolg oder Angst vor Misserfolg – was motiviert Sie?

Die folgenden Aussagen sind Items aus einem Fragebogen zur Messung des Leistungsmotivs von Stefan Engeser (2005). Lassen Sie sich bei der Entscheidung, wie stark Sie ihnen zustimmen können, Zeit und versuchen Sie, bevor Sie sich für eine Antwort entscheiden, an Situationen zu denken, die zu den Fragen passen. Zählen Sie dann die Punkte für die ersten und die letzten fünf Fragen getrennt zusammen. Welche Aussagen Hoffnung auf Erfolg und welche Angst vor Misserfolg messen ist klar, oder? Maximal können Sie jeweils 15 Punkte haben. Ab 10 Punkten kann man von einer hohen Hoffnung auf Erfolg bzw. von einer hohen Angst vor Misserfolg sprechen.

	Starke Zustimmung			Starke Ablehnung
Es macht mir Spaß, an Problemen zu arbeiten, die für mich ein bisschen schwierig sind.	3	2	1	0
Ich mag Situationen, in denen ich feststellen kann, wie gut ich bin.	3	2	1	0
Probleme, die schwierig zu lösen sind, reizen mich.	3	2	1	0
Mich reizen Situationen, in denen ich meine Fähigkeiten testen kann.	3	2	1	0
Ich möchte gern vor eine etwas schwierige Arbeit gestellt werden.	3	2	1	0
Es beunruhigt mich, etwas zu tun, wenn ich nicht sicher bin, dass ich es kann.	3	2	1	0
Auch bei Aufgaben, von denen ich glaube, dass ich sie kann, habe ich Angst zu versagen.	3	2	1	0
Dinge, die etwas schwierig sind, beunruhigen mich.	3	2	1	0
Wenn eine Sache etwas schwierig ist, hoffe ich, dass ich es nicht machen muss, weil ich Angst habe, es nicht zu schaffen.	3	2	1	0
Wenn ich ein Problem nicht sofort verstehe, werde ich ängstlich.	3	2	1	0

BOX Vermeidungsverhalten unter der Lupe

Ich vermeide ...	... weil ich befürchte, dass ...	Welchen Nachteil habe ich dadurch?

BOX Ein Blick zurück in die Kindheit

Waren meine Eltern perfektionistisch?
Wurde ich für perfektionistisches Streben belohnt?
Wie wurde ich belohnt?

Konnte ich mich als Kind vor Gefahr schützen,
indem ich versucht habe, alles richtig zu machen?
Vor welcher Gefahr habe ich mich geschützt?

Wie haben meine Eltern reagiert, wenn ich erfolgreich war?
Wie fühlte sich diese Reaktion meiner Eltern an?

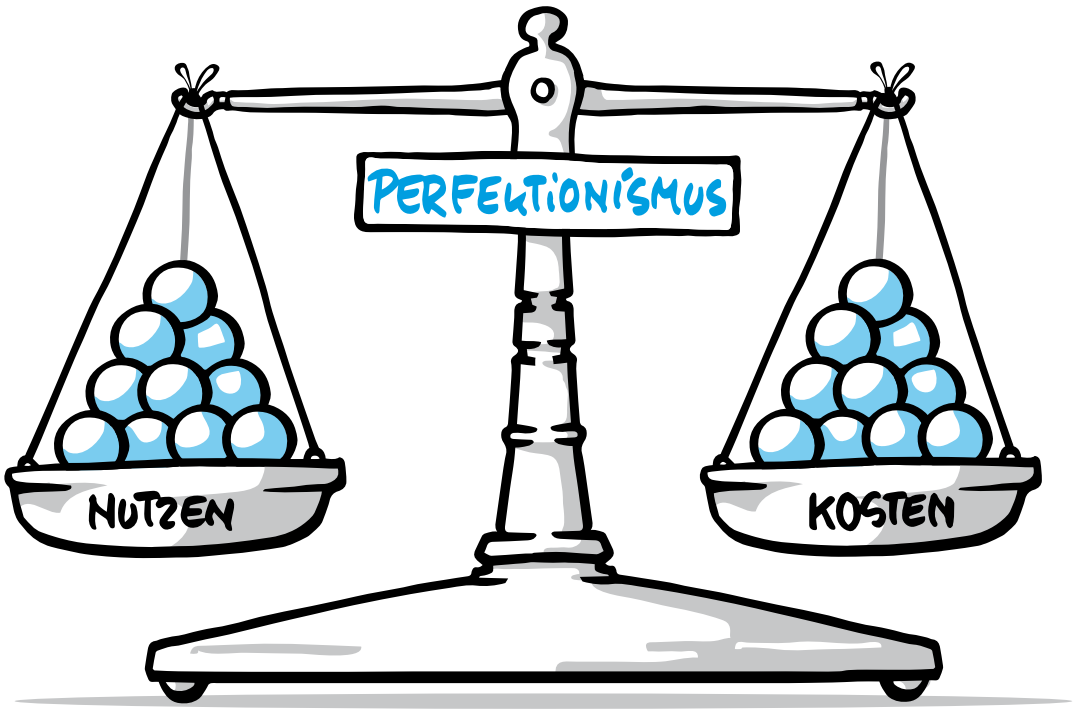
Hatte ich als Kind Sorge, den Ansprüchen meiner Eltern nicht zu genügen?
Was dachte ich, würde passieren, wenn ich diese Ansprüche nicht erfülle?

Vor welchen lauernden Gefahren in der Welt haben mich meine Eltern gewarnt?
Inwiefern schützt Erfolg davor?

BOX Nutzen und Kosten meines Perfektionismus

In diesen Lebensbereichen will ich perfekt sein:	Nutzen: Welche positiven Begleiterscheinungen und Konsequenzen hat mein Perfektionismus?	Kosten: Welche negativen Begleiterscheinungen und Konsequenzen hat mein Perfektionismus?

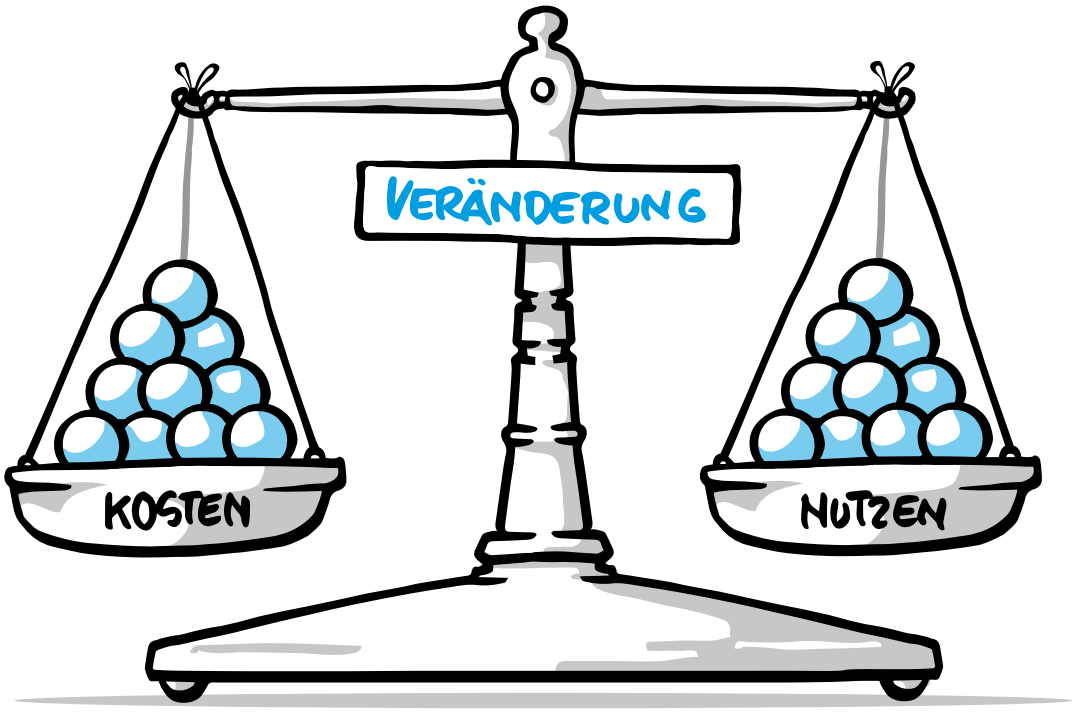
ABBILDUNG **Perfektionismus auf der Waagschale**



BOX Nutzen und Kosten einer Veränderung

Kosten: Welche negativen Folgen könnte eine Veränderung mit sich bringen?	Nutzen: Was könnte Positives passieren, wenn ich mich verändere?

ABBILDUNG Wägen Sie Kosten und Nutzen einer Veränderung ab



Erste Einschätzung: Wie war Ihr Tag? Kreuzen Sie das Kästchen zwischen den Polen Gut bzw. Schlecht an, das zu Ihrer Einschätzung am besten passt.

Schlecht ▮ ▮ ▮ ▮ ▮ ▮ Gut

Misserfolg: Was ist Ihnen heute nicht gelungen? Dafür haben Sie maximal **ca. 5 Minuten** Zeit ...

Erfolg: Was ist Ihnen heute gut gelungen? Nehmen Sie sich dafür **ca. 10 Minuten** Zeit

Was ist heute noch (Schönes und Unschönes) passiert, das sich nicht danach bewerten lässt, ob es ein Erfolg oder Misserfolg war? Nehmen Sie sich dafür **ca. 5 Minuten** Zeit ...

Wenn Sie die schlechten und guten Aspekte Ihres Tages noch mal Revue passieren lassen, wie würden Sie jetzt Ihr Kreuz setzen? Mein Tag war:

Schlecht ▮ ▮ ▮ ▮ ▮ ▮ Gut

BOX Kriterien für eine depressive Episode

Die folgenden Aussagen betreffen Ihr Wohlbefinden **in den letzten zwei Wochen**.
Sie orientieren sich an Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO 1998).
Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Zahl, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben. Hier die Bedeutung der Zahlen:

(5) Die ganze Zeit
(4) Meistens
(3) Etwas mehr als die Hälfte der Zeit
(2) Etwas weniger als die Hälfte der Zeit
(1) Ab und zu
(0) Zu keinem Zeitpunkt

In den letzten **zwei** Wochen ...						
... war ich froh und guter Laune.	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt.	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.	5	4	3	2	1	0

Kommen Sie auf **weniger als 14 Punkte** oder beantworten Sie **mindestens eine Frage mit** 0 **oder** 1, dann ist eine weitere Diagnostik angeraten, um zu klären, ob bei Ihnen eine Depression vorliegt. Vereinbaren Sie dazu einen Termin bei Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin oder bei einem Therapeuten bzw. einer Therapeutin.

Was ist mir nicht gelungen?

Welche Gefühle sind entstanden? Wie stark war jedes dieser Gefühle auf einer Skala von 1 (ganz schwach) bis 6 (kaum auszuhalten)?

Welche Gedanken sind mir in dieser Situation durch den Kopf gegangen?

BOX **Sieben Fragen zum Realitätscheck Ihrer Gedanken**

1. Lege ich da zweierlei Maßstäbe an – einen Maßstab für mich und einen für die anderen?	Wenn *Ja*: • Warum würde ich einen anderen Menschen nicht so streng beurteilen, wenn er oder sie diesen Misserfolg erleben würde? • Warum gelten diese Überlegungen nicht für mich?
Was ist mir bei der Beantwortung der Fragen deutlich geworden?	

Tipp: Suchen Sie das Gespräch mit anderen in dieser Frage. Finden Sie heraus, anhand welcher Maßstäbe andere Menschen Ereignisse beurteilen und wie diese über ihre eigenen Misserfolge denken. Formulieren Sie ruhig die Maßstäbe und Beurteilungen anderer in Sätze und schreiben Sie sie auf. Dann können Sie das, was Sie geschrieben haben, nach dem Gespräch noch einmal durchlesen und mit Ihren Maßstäben und Beurteilungen von Ereignissen vergleichen.

2. Waren bei den Gedanken solche, die in irgendeiner Form das Wort »sollen« beinhaltet haben?

Wenn Ja:
- Formulieren Sie die Regel zu diesem »sollen«, z. B. »E-Mails sollten keine Rechtschreibfehler enthalten«.
- Wer hat diese Regel aufgestellt?
- Was genau passiert, wenn ich gegen diese Regel verstoße?
- Welche Vorteile hat das Befolgen dieser Regel?
- Welche Nachteile hat das Befolgen dieser Regel?

Was ist mir bei der Beantwortung der Fragen deutlich geworden?

Tipp: Versuchen Sie, wenn möglich, sich statt an einer Regel, an einer Richtschnur zu orientieren. Eine Regel ist etwas Starres. Das merkt man schon in unserem Sprachgebrauch, denn man *bricht* eine Regel, wenn man gegen sie (ver-)*stößt*. Eine Richtschnur ist da viel flexibler. Wenn wir sie nicht überdehnen, passt sie sich an und: nach einem (Ver-)Stoß, lässt sie sich auch wieder gerade ziehen.

3. Waren bei den Gedanken solche, die in irgendeiner Form das Wort »müssen« beinhaltet haben?

Wenn *Ja*:
- Es stimmt, ich muss essen, damit ich nicht verhungere, aber warum muss ich .....

.....

(Tragen Sie hier ein, was Sie denken zu müssen.)
- Was passiert, wenn mir das nicht gelingt?
- Wie schwerwiegend sind diese Konsequenzen bei genauer Betrachtung?
- Wie wahrscheinlich ist es bei genauer Betrachtung, dass diese Konsequenzen überhaupt eintreten?

Was ist mir bei der Beantwortung der Fragen deutlich geworden?

Tipp: Probieren Sie mal, das Wort »müssen« durch das Wort »wollen« zu ersetzen. Auf den ersten Blick mag das für Sie keinen großen Unterschied machen. Bei genauerer Betrachtung kann man aber erkennen, dass das *Wollen* der Möglichkeit, ein Ziel nicht zu erreichen, viel mehr Raum lässt. Kein Mensch würde auf die Idee kommen zu sagen »Ich muss im Lotto gewinnen«, wollen tun das jedoch offenbar recht viele.

4. Waren bei den Gedanken solche, die sich mit negativen Konsequenzen des Misserfolgs beschäftigt haben?	Wenn *Ja*: • Welche Konsequenzen sind das genau? • Wie schwerwiegend sind diese Konsequenzen bei genauer Betrachtung? • Wie wahrscheinlich ist es bei genauer Betrachtung, dass diese Konsequenzen eintreten? • Mit welchen Konsequenzen kann ich eigentlich leben?
Was ist mir bei der Beantwortung der Fragen deutlich geworden?	

Tipp: Suchen Sie bewusst nach weiteren möglichen Konsequenzen und prüfen Sie auch bei diesen, wie schwerwiegend und wie wahrscheinlich sie sind. Spielen Sie dabei weniger mit Worst-Case-Szenarien, sondern versuchen Sie, sich alternative Konsequenzen auszudenken, die günstiger für Sie sind.

5. Gab es bei den Gedanken solche wie z. B. »Ich bin ein Versager, eine Niete, komplett unfähig, zu nichts zu gebrauchen …«?	Wenn *Ja*: • Hätte ich auch meinen besten Freund oder meine beste Freundin so bezeichnet, wenn ihm oder ihr das Gleiche passiert wäre? • Wenn nicht: Welche »mildernden Umstände« lasse ich für diese Person gelten? • Warum gelten die nicht für mich?
Was ist mir bei der Beantwortung der Fragen deutlich geworden?	

Tipp: Stellen Sie sich vor, jemand, der Ihnen nahe steht, würde sich als Versager oder Niete bezeichnen oder sagen, er sei komplett unfähig oder zu nichts zu gebrauchen. Was würden Sie dieser Person erwidern?

6. Bin ich ganz alleine verantwortlich für das, was passiert ist?

Wenn Ja:
- Wer oder was könnte noch zum Misserfolg beigetragen haben?

Was ist mir bei der Beantwortung der Fragen deutlich geworden?

Tipp: Perfektionisten machen sich manchmal das Leben schwer, weil sie alles alleine machen wollen. Überlegen Sie sich, wen Sie um Unterstützung hätten bitten oder an wen sie Teilaufgaben hätten delegieren können. Nachbessern geht häufig immer noch! Sie können mit solchen Maßnahmen nicht nur erreichen, dass sich die Verantwortung auf mehrere Schultern verteilt, sondern Sie binden damit auch andere Menschen in Ihr Handeln ein und werten sie damit auf. Das wird Ihnen Sympathien schenken.

7. Gab es in der Situation auch positive Gedanken, die mir durch den Kopf gegangen sind?	Wenn Nein: • Gab es in der Situation bei genauerer Betrachtung auch etwas, das mir gut gelungen ist? Was war das genau? • Welche Gründe könnten dafür sprechen, dass dieser Erfolgsaspekt genauso viel wiegt wie der Misserfolgsaspekt? • Hätten andere an meinem Verhalten in der Situation etwas positiv gefunden? Was genau könnte das gewesen sein?
Was ist mir bei der Beantwortung der Fragen deutlich geworden?	

Tipp: Geben Sie sich in Situationen, in denen Sie das Gefühl haben, dass Ihnen Ihre perfektionistischen Tendenzen Probleme bereiten, bewusst ein Feedback nach der Fünf-Finger-Methode. Wie die funktioniert, sehen Sie im Buch auf S. 114.

BOX Alternative Gedanken zu einem Misserfolg

Was ist mir nicht gelungen?

Meine alternativen Gedanken dazu sind folgende:

Was spricht für die Angemessenheit dieser Gedanken?

Wie fühlen Sie sich mit diesen neuen Gedanken?

BOX Was will ich wie verändern?

Welche negative Konsequenz meines Perfektionismus will ich in Angriff nehmen?

P	Was sind meine positiv formulierten präzisen Ziele? Welches Ziel gehe ich als erstes an?	
E	Was sind mögliche Etappenziele?	
R	Welche Maßnahmen kann ich ergreifen, um meine Situation so zu verändern, dass ich mein Ziel erreichen kann?	
B	Welche Fähigkeiten habe ich, um mein Ziel zu erreichen und wie kann ich sie stärken?	
O	Woran kann ich festmachen, dass ich mein Ziel erreicht habe?	

BOX TIC-TOC-Liste

Mein präzise und positiv formuliertes Ziel:

Meine TICs	Meine TOCs

BOX Weil ich es mir wert bin

Ich fühle mich gut und wertvoll wenn ...	Ich fühle mich schlecht und wertlos wenn ...

Markieren Sie die Punkte, die mit Ihrer Leistung oder mit der Anerkennung durch andere zu tun haben.

Schätzen Sie hier bitte ein, wie stark Ihr Selbstwertgefühl von Ihrer Leistung abhängt:

Gar nicht **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10** Fast vollständig

Schätzen Sie hier bitte ein, wie stark Ihr Selbstwertgefühl von der Anerkennung durch andere abhängt

Gar nicht **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10** Fast vollständig

BOX Informationen zum Selbstwertgefühl

Vielleicht fragen Sie sich, ob Ihr Selbstwertgefühl weniger ausgeprägt ist, als das anderer Menschen. Um die Ausprägung ihres Selbstwertgefühls mit einem Punktwert zu beschreiben, beantworten Sie die folgenden Aussagen, indem Sie sich für eines der sechs Kästchen entscheiden. Die (1) steht hier für eine starke Ablehnung der Aussage, die (6) für eine strake Zustimmung.

Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.	1	2	3	4	5	6	
Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.	1	2	3	4	5	6	
Ich besitze die gleichen Fähigkeiten wie die meisten anderen Menschen auch.	1	2	3	4	5	6	
Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.	1	2	3	4	5	6	
Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst.	1	2	3	4	5	6	
Addieren Sie die Punkte und tragen Sie den Wert hier ein:	.....	.....	.....	.....	.....	.....	= .....

Bei den nächsten Aussagen ist die Bedeutung der Zahlen eine andere. Hier steht die (6) für eine starke Ablehnung und die (1) für eine starke Zustimmung.

Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts tauge.	6	5	4	3	2	1	
Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.	6	5	4	3	2	1	
Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.	6	5	4	3	2	1	
Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.	6	5	4	3	2	1	
Alles in allem neige ich dazu, mich für einen Versager zu halten.	6	5	4	3	2	1	
Addieren Sie die Punkte und tragen Sie den Wert hier ein:	.....	.....	.....	.....	.....	.....	= .....
Addieren Sie nun beide Werte zusammen und tragen Sie den Wert hier ein:							.....

Sollten Sie weniger als 39 Punkte erhalten, dann ist Ihr Selbstwertgefühl momentan so niedrig, dass 90 Prozent der Befragten einer repräsentativen Stichprobe in Deutschland ein höheres Selbstwertgefühl mit diesen Aussagen zum Ausdruck gebracht haben als Sie (Roth u. a. 2008).

Falls ein sehr niedriger Punktwert Ihr Selbstwertgefühl beschreibt, fragen Sie sich, ob Sie sich schon länger so schlecht bewerten. Wir sind im Zusammenhang mit dem Schwarz-Weiß-Tagebuch auf einige Symptome einer depressiven Episode eingegangen (S. 75). Ein weiteres Symptom einer depressiven Episode kann ein niedriges Selbstwertgefühl sein. Das bedeutet, dass mit einer erfolgreich behandelten Depression auch das niedrige Selbstwertgefühl verschwindet. Ein niedriges Selbstwertgefühl kann aber auch die Folge einer anderen psychischen Erkrankung sein. Verliert jemand z. B. aufgrund der massiven Angst vor anderen Menschen zu sprechen seine Arbeitsstelle, dann kann das dazu führen, dass er oder sie sich wertlos fühlt und dass das Selbstwertgefühl dementsprechend sinkt. Auch hier verschwindet das niedrige Selbstwertgefühl nach erfolgreicher Behandlung der Sprechangst und der wiedererlangten Möglichkeit einer Arbeit nachzugehen. Schließlich kann ein niedriges Selbstwertgefühl auch der Ausgangspunkt sein, der zu Leid und unter Umständen auch zu einer psychischen Erkrankung führt. Psychologisches Fachwissen ermöglicht es die Prozesse zu identifizieren, die dafür sorgen, dass ein niedriges Selbstwertgefühl erhalten bleibt. Im Rahmen einer Therapie können diese Prozesse gezielt angegangen und das Selbstwertgefühl stabilisiert werden.

Das Fazit ist also: Sollten Sie unter einem niedrigen Selbstwertgefühl leiden, dann kann eine Psychotherapie helfen.