

inklusive  
Download-  
Material



# Perfektionismus

Mit hohen Ansprüchen selbstbestimmt leben

Christine Altstötter-Gleich • Fay C. M. Geisler



BALANCE **ratgeber**



## Alles gut machen und sich schlecht fühlen?

»Charakteristisch für Menschen, die sich als Perfektionisten bezeichnen, ist zunächst einmal, dass sie sehr hohe Standards und Ansprüche an sich selbst haben. Eine objektive Norm dafür, wie hoch diese Ansprüche sein müssen, um als perfektionistisch bezeichnet zu werden, gibt es nicht. Entscheidend ist vielmehr, dass sie als fordernd für das einzelne Individuum erlebt werden und daher auch das Potenzial haben, als überfordernd wahrgenommen zu werden.«



**Christine Altstötter-Gleich, Fay C.M. Geisler**

## **Perfektionismus**





**Christine Altstötter-Gleich, Fay C.M. Geisler**

## **Perfektionismus**

**Mit hohen Ansprüchen  
selbstbestimmt leben**

BALANCE **ratgeber**

Christine Altstötter-Gleich, Fay C.M. Geisler  
Perfektionismus  
Mit hohen Ansprüchen selbstbestimmt leben  
BALANCE ratgeber

1. Auflage 2018

ISBN-Print: 978-3-86739-165-8

ISBN-PDF: 978-3-86739-885-5

ISBN-ePub: 978-3-86739-900-5

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint  
der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.

[www.balance-verlag.de](http://www.balance-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne Zustimmung  
des Verlags vervielfältigt, digitalisiert oder verbreitet werden.

Lektorat: Sandra Kieser, Köln

Illustrationen: Claus Ast, Nierstein

Foto, Umschlagkonzeption und -gestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln,  
unter Verwendung von Bildern von naoto sonda / shutterstock.com  
und myshkovsky / istockphoto.com

Typografiekonzeption und Layout: Iga Bielejec, Nierstein

Druck und Bindung: medienHaus Plump, Rheinbreitbach

Zum Schutz von Umwelt und Ressourcen wurde für dieses Buch

FSC-zertifiziertes Papier verwendet.



Die Materialien zu diesem Buch können Sie unter  
[www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/perfektionismus.html](http://www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/perfektionismus.html)  
herunterladen und ausdrucken.

## **Einleitung 9**

### **Perfektionismus – was genau ist das eigentlich? 13**

Normaler und neurotischer Perfektionismus

Oder warum es gesünder ist, dem Misslingen nicht mehr  
Aufmerksamkeit zu schenken als dem Gelingen 14

Positiver und negativer Perfektionismus

Oder warum es gesünder ist, Erfolg haben zu wollen, als zu versuchen,  
Misserfolge zu vermeiden 17

Zwischenfrage:

Normalen oder positiven Perfektionismus – gibt es das überhaupt? 21

Klinisch relevanter Perfektionismus

Oder warum das Festhalten an hohen Ansprüchen  
zum Problem werden kann 22

Zwischenfrage:

Sind die Ansprüche von klinisch relevanten  
Perfektionisten zu hoch? 25

Gesunder und ungesunder Perfektionismus

Oder unter welchen Bedingungen anspruchsvolle  
Standards krank machen 26

Perfektionistische Bedenken

Oder was dazu beiträgt,  
dass Perfektionismus zum Problem wird 29

Die Ansprüche anderer

Oder warum nicht nur die Ansprüche an sich selbst  
zu psychischen Problemen führen können 39

Fazit

Oder wie man zusammenfassen kann, unter welchen Bedingungen hohe  
Ansprüche zum Problem werden können 44

**Wie entsteht Perfektionismus? 48**

Nochmal das Wichtigste 55

**Therapie 62**

Woran merken Sie, dass therapeutische Unterstützung notwendig ist? 73

Therapie? Das brauche ich nicht, ich krieg' das schon selber hin! 76

**Hilfe zur Selbsthilfe 80**

Zur Erinnerung: Wann wird Perfektionismus zum Problem? 85

Ein Modell zum problematischen Perfektionismus 88

In Grautönen denken

Oder warum es für Perfektionisten hilfreich sein kann,  
ihren ersten Eindruck zu überprüfen 90



Ich denke, also fühle ich

Oder warum es gut tun kann, die eigenen Gedanken  
einem Realitätscheck zu unterziehen 100

Stellen Sie Ihre Ziele auf die Probe

Oder warum es lohnend sein kann, sich mit seinen Zielen  
etwas genauer auseinander zu setzen 119

Sich selbst wertschätzen statt zu bewerten

Oder wie es gelingen kann, Selbstwertkontingenzen  
zu entschärfen 134

**Der unproblematische Perfektionismus 144**

**Zum Schluss 146**

Danksagungen 147

**Anhang 149**

Emotionen 149

Literatur 151

## Downloadmaterialien

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

Vermeidungsverhalten unter der Lupe

Ein Blick zurück in die Kindheit

Nutzen und Kosten meines Perfektionismus

Perfektionismus auf der Waagschale

Nutzen und Kosten einer Veränderung

Wägen Sie Kosten und Nutzen einer Veränderung ab

Das Schwarz-Weiß-Tagebuch

Kriterien für eine depressive Episode

Das Gedankentagebuch

Sieben Fragen zum Realitätscheck Ihrer Gedanken

Alternative Gedanken zu einem Misserfolg

TIC-TOC-Liste

Was will ich wie verändern?

Weil ich es mir wert bin

Informationen zum Selbstwertgefühl

↓ Zum Herunterladen und Ausdrucken unter [www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/perfektionismus.html](http://www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/perfektionismus.html)

## Einleitung

Gibt man den Begriff Perfektionismus in eine Suchmaschine ein, findet man neben Ratgeberseiten, Selbsttests und Buchtipps eine Reihe von Zitaten. Von Aussagen wie der von Konrad Adenauer »Die Krankheit unserer Zeit ist der Perfektionismus« über Willi Brands Einschätzung »Perfektionismus ist ein schreckliches und nicht nur deutsches Laster« bis hin zur Schlagzeile auf dem Cover der Zeitschrift Stern »Lebst du schon? Oder bist du noch perfekt?« wird dabei ein in der Regel alles andere als positives Bild transportiert. Aber ist das auch so? Ist Perfektionismus eine Krankheit, ein Laster oder gar etwas, das uns am Leben hindert? Dieser Frage soll in diesem Buch nachgegangen werden, dessen Umfang allein schon deutlich macht, dass sie nicht mit einem einfachen Ja oder Nein beantwortet werden kann.

Auf der Ja-Seite stehen nicht nur Schlagzeilen und Zitate, sondern auch unzählige Beiträge in Internetforen und der Leidensdruck, den viele Menschen dort ausdrücken, die sich selbst als Perfektionisten bezeichnen, mit ihnen zusammen leben oder arbeiten. Auch vielen Therapeutinnen und Therapeuten ist das Phänomen vertraut und in psychosomatischen Kliniken gehört es nahezu zum täglich Brot, insbesondere dort wo die Behandlung von Depressionen, Burn-Out oder Essstörungen im Vordergrund steht.

Und auf der Nein-Seite? Hier fällt es sehr viel schwerer, Hinweise und Argumente zu finden. Und das gilt nicht nur für das Internet. Auch die Forschung zum Phänomen Perfektionismus zeichnet kein klares Bild, was nicht zuletzt daran liegt, dass es gar nicht so einfach ist, Perfektionismus frei von einer eher negativen

Bewertung zu definieren. So beschreibt der Duden ihn als »(leicht abwertend) übertriebenes Streben nach Perfektion«. Erst wenn man auch den Begriff Perfektion nachschlägt, wird deutlich, dass weniger das Streben nach Perfektion das Problem sein könnte, als dessen Übertreibung und (leichte?) Abwertung.

Perfektion, laut Duden die »höchste Vollendung in der [technischen] Beherrschung, Ausführung von etwas« ist dagegen etwas, das wir uns in vielen Bereichen wünschen. Vollendung impliziert Vollkommenheit, Vollkommenheit Fehlerlosigkeit. Wer möchte nicht, dass sein Zahnarzt sein Geschäft perfekt beherrscht, oder diejenigen, die die Flugzeuge bauen, mit denen wir in den Urlaub fliegen? Wo stünden wir, wenn es nicht Menschen gäbe, die beharrlich daran arbeiten, Dinge zu vervollkommen? Wir würden vermutlich heute noch unsere Wäsche an Flüssen waschen, als Schreibwerkzeuge Meißel und Steinplatten verwenden und Zähne ohne Betäubung mit der Zange gezogen bekommen. Gleichzeitig machen solche Beispiele eines deutlich: Wer Fehler beheben will, muss sie erst mal finden, und wer Lösungen sucht, setzt sich der Gefahr aus, dabei auch mal den falschen Weg einzuschlagen oder gar zu scheitern.

Dass die Stärke, Fehler zu finden, gleichzeitig auch Schwäche sein kann, liegt gerade im Zusammenhang mit dem Bild, das wir von Perfektionisten haben, auf der Hand. Sind das nicht die, die nie mit etwas zufrieden sind? Wie wir sehen werden, ist auch der Umgang mit der Möglichkeit zu scheitern und die Einschätzung der Bedeutung von Fehlern ein Kernelement des Perfektionismus und wesentlich für die Frage, ob Perfektionismus krank macht oder nicht.

Dieser Ratgeber ist von der Idee getragen, dass man der sogenannten »Perfektionismusfalle« nicht zwangsläufig dadurch entkommt, dass man alle fünf gerade sein lässt, sich weniger anspruchsvolle Ziele setzt oder die Ansprüche an die eigene Leistung tiefer ansetzt. Sicher ist das eine Möglichkeit, aber mit diesem Gedanken ist für viele Perfektionistinnen und Perfektionisten auch die Angst verbunden, als Versager angesehen zu werden, nicht mehr wertgeschätzt zu werden und an Ansehen und Respekt zu verlieren. Der Gedanke, die Dinge nicht mehr so gut wie möglich zu machen, hat für sie etwas Beängstigendes. Angst haben sie aber auch vor dem Scheitern, das umso wahrscheinlicher wird, je höher die selbst gesetzten Ansprüche sind. Vielleicht ist es genau das, was Perfektionisten das Gefühl gibt, in der Falle zu sitzen: Das Gefangensein zwischen der Angst, ihre Ansprüche zu senken und der Angst, den eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um Wege aufzuzeigen, diese Ängste oder Bedenken als das zu erkennen, was sie in unseren Augen sind: Hindernisse auf dem Weg, sich selbstbestimmt auch anspruchsvolle Ziele zu setzen und konstruktive Lösungswege für Probleme zu finden, die einem auf dem Weg der Zielerreichung begegnen. Dazu werfen wir zunächst einen Blick in die Forschung zum Thema Perfektionismus. Wir zeigen auf, welche Prozesse daran beteiligt sind, dass Perfektionismus zum Problem wird, welche Wurzeln diese Eigenschaft hat und wie Ihren Problemen therapeutisch begegnet werden kann.

Dieses Buch beschränkt sich jedoch nicht auf die Analyse des Phänomens Perfektionismus. Vielmehr nutzen wir das Wissen über die Probleme, die mit perfektionistischen Tendenzen verbunden

sind, um Mittel aufzuzeigen, die es ermöglichen, diesen Problemen zu begegnen. Wir schlagen vor, diesen Ratgeber von vorne durchzulesen. Lesen Sie erst was Perfektionismus ist und wie er entsteht, bevor Sie sich den Übungen zuwenden. Überspringen Sie auch nicht das Kapitel zur Therapie. Es ist ganz bewusst vor der Hilfe zur Selbsthilfe platziert. Ein letzter Tipp: Einige Abschnitte enthalten sehr viele Informationen, die erst einmal verdaut werden müssen. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Legen Sie einfach ab und an Lesepausen zum Nachdenken ein und steigen Sie danach wieder ein.

Bei einigen Denkanstößen und Übungen in diesem Buch werden Sie aufgefordert, sich Notizen zu machen oder Fragen zu beantworten. Sie können dies direkt im Buch tun oder sich die jeweiligen Materialien unter [www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/perfektionismus.html](http://www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/perfektionismus.html) herunterladen und ausdrucken.

Bevor es los geht, schauen Sie sich doch noch einmal das Bild auf dem Cover an. Sie sehen dort eine Teeschale, die mit der traditionellen japanischen »Kintsugi«-Methode bearbeitet wurde. Die Scherben des zu Bruch gegangenen Stücks werden dazu mit einer Kittmasse wieder zusammengesetzt, die feinstes Pulvergold enthält. Die Technik steht in der Tradition des Zen-Buddhismus und ist Ausdruck der Wertschätzung von Fehlerhaftigkeit. Damit ist diese Schale ein wunderbares Symbol: Fehler kann man nicht vermeiden. Sie zu machen ist etwas zutiefst Menschliches und viel häufiger, als wir vielleicht denken, bringen sie etwas hervor, was eine ganz neue, positive Qualität hat. Zu lernen, sie wertzuschätzen und die Auseinandersetzung mit der eigenen Fehlerhaftigkeit anzugehen, ist ein wichtiger Schritt hin zu dem Ziel, das der Titel dieses Buches anspricht: mit hohen Ansprüchen selbstbestimmt zu leben.

## ■ ■ Die Ansprüche anderer

### Oder warum nicht nur die Ansprüche an sich selbst zu psychischen Problemen führen können

Neben der Angst, den eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden, spielt häufig auch die Angst, den Ansprüchen wichtiger anderer Personen nicht entsprechen zu können, eine nicht zu unterschätzende Rolle. Außer den Forschergruppen um Frost und um Slaney, deren Konzepte perfektionistischer Bedenken wir bereits kennen gelernt haben, beschäftigen sich seit langem Gordon FLETT und Paul HEWITT (2002) mit den negativen Konsequenzen von Perfektio-

**BOX 5 Perfektionistische Bedenken und ihre Begleiterscheinungen**

Perfektionistische Bedenken	Typische Gedanken	Emotionen, die die Gedanken begleiten
<b>Diskrepanzerleben</b> Je stärker dieses Erleben ausgeprägt ist, umso seltener wird das, was wir tun, als gelungen oder gar als Erfolg angesehen.	Das hätte ich besser machen können.	Unzufriedenheit
<b>Fehlersensibilität</b> Je stärker dieses Merkmal ausgeprägt ist, umso gravierender werden die Folgen von etwas angesehen, das nicht perfekt gelungen ist	Ich bin ein Versager, weil ich das nicht hinbekommen habe. XY hält mich bestimmt für einen Versager, weil ich das nicht hinbekommen habe.	Scham und Schuld
<b>Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit</b> Je stärker dieses Merkmal ausgeprägt ist, umso weniger traut sich eine Person zu, den eigenen Ansprüchen oder denen anderer gerecht zu werden	Ich schaff' das einfach nicht.	Angst

nismus. Auch sie haben zusammen mit Kollegen einen Fragebogen entwickelt (HEWITT & FLETT 1990), der u. a. eine weitere Form perfektionistischer Bedenken erfasst. Sie nennen die Skala *socially prescribed perfectionism*. Hier eine Auswahl aus ihren Items:



- ▣ Von den Menschen um mich herum wird alles, was ich nicht exzellent mache, als schlechte Arbeit angesehen.
- ▣ Die Menschen um mich herum erwarten von mir, dass ich bei allem, was ich tue, Erfolg habe.
- ▣ Ich habe das Gefühl, dass andere zu viel von mir fordern.

Mit diesen Items greifen sie eher eine Wahrnehmung auf als ein Bedenken. Diese Wahrnehmung bezieht sich nicht auf die eigenen Ansprüche, sondern auf die anderer. SPITZER (2016, S. 8) bezeichnet diese Form des Perfektionismus als *sozialen Perfektionismus* und führt aus, dass sich eine Person, die starke Ausprägungen auf dieser Skala zeigt, »zum Perfektionismus gedrängt [fühlt], weil sie annimmt, andere haben extrem hohe Ansprüche an sie, die es zu erfüllen gilt«.

Auch hier ist wieder zu berücksichtigen, dass es per se nicht problematisch ist, den Ansprüchen anderer gerecht werden zu wollen. Wir sind soziale Wesen und so entspricht es unserer Natur, nicht nur uns selbst zu genügen. David Clarence McCLELLAND (1987), ein bedeutender Motivationspsychologe, macht z. B. deutlich, dass ein fundamentales Motiv von Menschen das der Zugehörigkeit ist. Es prägt unser Handeln durch Wünsche nach Freundschaft, Zuwendung und Geborgenheit und gleichzeitig durch Befürchtungen, zurückgewiesen und aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden.

Genau diese Befürchtungen können für Menschen mit ausgeprägtem sozialen Perfektionismus zu Problemen führen, weil sie häufig das Gefühl haben, dass sie den Ansprüchen anderer nicht genügen. Diese Wahrnehmung ist in der Regel eng verknüpft mit einer Form

perfektionistischer Bedenken, auf die wir zuvor schon eingegangen sind: Die Befürchtung, dass andere einen nicht mehr wertschätzen und respektieren, wenn man nicht sein Bestes leistet oder einem Fehler unterlaufen. Gleichzeitig finden sich Zusammenhänge mit einer Spielart des Selbstwerts, die sich als relativ ungünstig erwiesen hat, dem sogenannten *kontingenten Selbstwert*.

Das Psychologische Lexikon DORSCH (2013) fasst unter dem Begriff Selbstwertkontingenz die Abhängigkeit des eigenen Selbstwerts vom Erreichen von Standards zusammen und macht dadurch die Nähe zum Perfektionismus deutlich. Selbstwertkontingenz ist auch ein zentrales Element des bereits vorgestellten klinisch relevanten Perfektionismus. ROZ SHAFRAN und Kollegen (2002) gehen nämlich nicht nur davon aus, dass Perfektionismus dann zum Problem wird, wenn Menschen trotz negativer Konsequenzen an ihren hohen Standards festhalten, statt sie flexibel anzupassen. Sie machen auch deutlich, dass die Ursache dieser schädlichen Tendenz auch darin zu finden ist, dass der Selbstwert einer Person überdurchschnittlich stark davon abhängt, dass sie sich als erfolgreich wahrnimmt und anerkannt fühlt. Gerade weil Erfolg und Anerkennung so wichtig dafür sind, sich selbst wertschätzen zu können, scheint es unmöglich, die eigenen Standards – Garantien für Erfolg und Anerkennung – zu senken.

Selbstwertkontingenz hat sich als Vulnerabilitätsfaktor erwiesen. So nennt man ein Persönlichkeitsmerkmal, das die emotionale Verwundbarkeit und damit die Anfälligkeit von Menschen für psychische Probleme erhöht. Jennifer CROCKER und Katherine KNIGHT (2005), die sich intensiv mit Selbstwertkontingenzen befasst haben, konnten in einer Reihe von Studien zeigen, dass ein

## BOX 6 Kontingenten Selbstwert erkennen

Maarit JOHNSON und Victoria BLOM haben 2007 einen Fragebogen zum kontingenten Selbstwert entwickelt. Bisher ist er nur in englischer Sprache erschienen, aber wir haben Ihnen hier in Anlehnung an den Fragebogen ein paar Aussagen zusammengestellt, die die Abhängigkeit des Selbstwertes in zwei Bereichen erfragen: Leistung und Anerkennung.

Je mehr der folgenden Aussagen man **völlig** zustimmen kann, umso stärker hängt der Selbstwert von der *eigenen Leistungsfähigkeit* ab

- ❑ Ich werde unruhig, wenn ich nicht in irgendeiner Weise gute Leistung zeigen kann.
- ❑ Ich fühle mich nur wertvoll, wenn ich gute Leistungen vollbracht habe.
- ❑ Wenn andere Erfolg haben, dann empfinde ich das als Bedrohung.
- ❑ Entscheidend ist nicht, wer ich bin, sondern was ich leisten kann.

Je mehr der nächsten Aussagen man **völlig** zustimmen kann, umso stärker hängt der Selbstwert von der *Anerkennung anderer* ab

- ❑ Ich bin feinfühlig gegenüber Zeichen der Ablehnung und Zurückweisung, die mir andere entgegenbringen.
- ❑ Mein Selbstwert ist abhängig von Zeichen der Akzeptanz oder Zurückweisung, die mir andere entgegenbringen.
- ❑ Wenn ich in einer Liebesbeziehung zurückgewiesen werde, fühle ich mich absolut wertlos.
- ❑ Ich habe das Gefühl, dass ich mir in meinen engen Beziehungen Liebe und Anerkennung verdienen muss.

**Wichtig** ist aber auch Folgendes: Da wir soziale Wesen sind und gute Leistungen bedeutsam für das Wohlergehen aller sind, darf und soll der eigene Selbstwert immer auch von unserer Leistungsfähigkeit und der Akzeptanz anderer

abhängen. Es wäre merkwürdig, wenn es uns gar nichts ausmachen würde, zu versagen. Eher ungünstig wäre es auch, wenn wir Zeichen der Ablehnung nicht erkennen würden. Fühlt man sich aber *nur* wertvoll, wenn man gute Leistung zeigt oder fühlt man sich *absolut* wertlos, wenn man zurückgewiesen wird, dann ist das ein erster Hinweis darauf, dass Selbstwertkontingenzen zum Problem werden könnten.

Einen weiteren Hinweis liefert die Frage, wie es denn um den allgemeinen Selbstwert einer Person bestellt ist. Wir werden darauf im Kapitel ab S.134 näher eingehen.

kontingenter Selbstwert negative Auswirkungen auf so unterschiedliche Bereiche wie das Lernen, Beziehungen, Angst-, Stresserleben und Gesundheit hat. Externe Selbstwertkontingenz, also z. B. die Abhängigkeit des Selbstwerts von der Anerkennung durch *andere*, hat sich dabei als problematischer erwiesen als interne Selbstwertkontingenz, bei der der Selbstwert zum Beispiel davon abhängt, inwieweit man nach den eigenen Wertmaßstäben gehandelt hat.

Ein kontingenter Selbstwert, egal ob intern oder extern, erhöht die emotionale Verwundbarkeit. Er macht das Selbstwertgefühl instabil und schwankend – eben abhängig von Erfolg und Anerkennung. Hat man das Gefühl, mit seinem Tun erfolgreich zu sein oder erhält man Anerkennung, erhöht das den Selbstwert. Dies ist von positiven Gefühlen begleitet. Misserfolge und Ablehnung oder Kritik führen hingegen dazu, dass der Selbstwert geringer wird, und sind begleitet von negativen Gefühlen wie Schuld, Scham, Angst oder Traurigkeit.

Die Gefühlsschwankungen, die mit einem kontingenten Selbstwert einhergehen, vermitteln einem das Gefühl, man könne leicht aus der Bahn geworfen werden und sei labil bzw. verletzlich. Kommen ausgeprägte perfektionistische Bedenken dazu, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Schwankungen nach unten häufiger sind als die nach oben. Der für perfektionistische Bedenken typische Fokus auf Defizite und die hohe Bedeutung, die den negativen Folgen beigemessen wird, führen dazu, dass man eher dazu neigt, etwas als Misserfolg zu beurteilen. Zudem gibt einem die Wahrnehmung, den Ansprüchen anderer nicht gerecht werden zu können, eher das Gefühl, abgelehnt zu werden.

## ■ ■ **Fazit**

### **Oder wie man zusammenfassen kann, unter welchen Bedingungen hohe Ansprüche zum Problem werden können**

Charakteristisch für Menschen, die sich als Perfektionisten bezeichnen, ist zunächst einmal, dass sie sehr hohe Standards und Ansprüche an sich selbst haben. Eine objektive Norm dafür, wie hoch diese Ansprüche sein müssen, um als perfektionistisch bezeichnet zu werden, gibt es nicht. Entscheidend ist vielmehr, dass sie als fordernd für die jeweilige Person erlebt werden und daher auch das Potenzial haben, als überfordernd wahrgenommen zu werden.

Damit sich dieses schädliche Potenzial entwickelt und es zu psychischen Problemen kommt, müssen verschiedene zusätzliche Bedingungen erfüllt sein. Im Folgenden sollen die wesentlichen Elemente zusammengefasst werden:

- ❑ Es besteht eine stark ausgeprägte Tendenz, auf mögliche Defizite des eigenen Handelns zu achten. Auch kleine Abweichungen von einem, als optimal betrachteten, Zustand finden mehr Aufmerksamkeit als das, was man als gelungen bezeichnen kann. Häufig ist hier ein ausgeprägtes Schwarz-Weiß-Denken zu beobachten.
- ❑ Defizite werden als etwas beurteilt, das zu schwerwiegenden negativen Konsequenzen führt. Diese negativen Konsequenz-erwartungen können sich zum einen darauf beziehen, dass man sich selbst sehr schnell als ganze Person infrage stellt und nicht mehr wertschätzt, wenn einem etwas nicht gelingt. Sie können sich aber auch um die Befürchtung drehen, dass einen andere Personen in solchen Fällen nicht mehr wertschätzen. Beide Erwartungen über mögliche Konsequenzen können auch gemeinsam auftreten.
- ❑ Diese Erwartungen schwerwiegender negativer Konsequenzen sind mit dem starken Wunsch verbunden, mögliche Misserfolge zu vermeiden. Hohe Standards sollen gewährleisten, dass einem dies gelingt. Gleichzeitig empfindet man die Anstrengungen, die man auf sich nimmt, um den Ansprüchen gerecht zu werden, als Hinweis darauf, dass man wirklich sein Bestes gibt, um ein mögliches Scheitern zu verhindern.
- ❑ Sowohl die Erwartung negativer Konsequenzen als auch ein stark ausgeprägtes Motiv, Misserfolge zu vermeiden, ist von Versagensängsten begleitet. Treten diese in vielen unterschiedlichen Situationen oder über eine längere Zeit hinweg auf, führt dies zu psychischer und körperlicher Erschöpfung.

- ▣ Häufig finden sich Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit oder niedrige Erwartungen an die eigene Selbstwirksamkeit. Man traut sich dann erst recht nicht zu, den hohen Anforderungen gerecht zu werden. Psychische und körperliche Erschöpfung verstärken dieses Gefühl.
- ▣ Gleichzeitig hängt das eigene Selbstwertgefühl stark davon ab, erfolgreich und anerkannt zu sein. Man reagiert daher stark auf Zeichen eines möglichen Misslingens oder fehlender Anerkennung. Da man ohnehin auf solche Hinweise fokussiert ist, zeigt sich das Selbstwertgefühl häufig zerbrechlich, instabil und negativ.
- ▣ Die Bindung des Selbstwertgefühls an Anerkennung und Erfolg führt dazu, dass man an den hohen Standards festhält, obwohl man merkt, dass dies mit einer Reihe von negativen Konsequenzen verbunden ist.

Diese Faktoren müssen nicht alle gleichermaßen stark ausgeprägt sein, damit sich aus einem Streben nach Perfektion psychische Probleme entwickeln. Menschen unterscheiden sich z. B. hinsichtlich der Frage, ob sie eher ihre eigenen oder die Ansprüche anderer als eine Ursache ihrer psychischen Belastung erleben. Ebenso bei der Frage, welche Erwartungen sie in Bezug auf die Konsequenzen des Scheiterns haben. Für die wesentlichen Aspekte wurden daher ganz bewusst beispielhafte Items aus den gängigen Fragebögen zur Erfassung des Perfektionismus oder anderer Merkmale ausgewählt. Sie sollen es Ihnen ermöglichen, sich selbst ein Bild von Ihrem ganz persönlichen Muster von Wirkfaktoren zu machen.

Der Vollständigkeit halber dürfen daher auch ein paar Items zur Erfassung der Höhe der eigenen Ansprüche nicht fehlen. Sie

stammen aus den oben zitierten mehrdimensionalen Messinstrumenten, die in der aktuellen Forschung am häufigsten eingesetzt werden (MPS-F, MPS-H und APS-R).

- ▣ Ich habe ein starkes Bedürfnis danach, ausgezeichnete Leistungen zu erbringen.
- ▣ Ich versuche, bei allem, was ich tue, mein Bestes zu geben.
- ▣ Es ist wichtig für mich, bei allem was ich tue, äußerst kompetent zu sein.
- ▣ Ich setze mir höhere Ziele als die meisten Menschen.
- ▣ Ich lege an mich selbst sehr hohe Maßstäbe an.
- ▣ Es ist mir sehr wichtig, dass ich in allem, was ich anpacke, perfekt bin.

Wie bei allen anderen Items, die Sie im Text finden, können Sie an der Stärke, mit der Sie den einzelnen Aussagen zustimmen, die Höhe der Ausprägung des jeweiligen Faktors abschätzen.