

## Perfektionismus

### Definition

- keine einheitliche Definition, sondern Herausarbeitung verschiedener Facetten durch mehrerer Forschergruppen
- Perfektionismus wird allgemein als Persönlichkeitsstil verstanden, bei dem Personen:
  - nach Fehlerlosigkeit streben
  - sich selbst extrem hohe Leistungsstandards setzen
  - Tendenzen zur überkritischen Bewertung des Verhaltens haben

### Philosophisch, z.B. Kant:

- Vervollkommnungsfähigkeit des Menschen als Ziel alles sittlichen Wollens
- Entwicklung erfolgt aus einer Sicht, dass Perfektionismus im psychologischen Sinne rein mit pathologischen Eigenschaften verknüpft ist
- später unterschied Hamachek einen funktionalen und einen dysfunktionalen Typus
- Weiterentwicklung zu einem multidimensionalen Ansatz

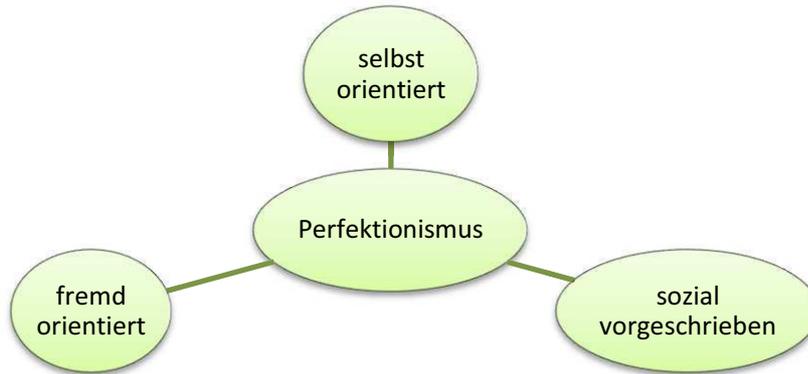
### 6-Facetten-Modell nach Frost (1990)



---

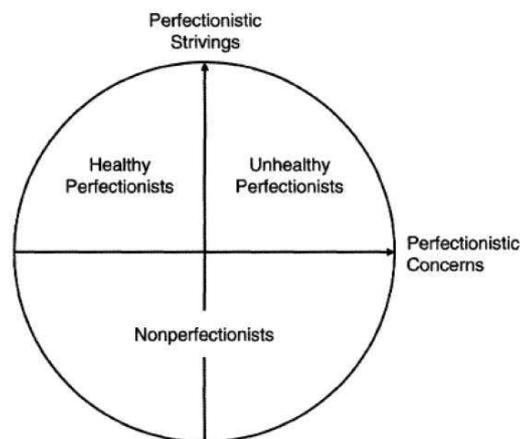
Perfektionisten setzen sich selbst hohe Standards und Verfügen dabei über eine starke Selbstorganisation. In ihrem Handeln versuchen sie Fehler zu vermeiden, zeigen dadurch aber auch Unentschlossenheit und legen zudem großen Wert auf die Bewertung ihrer Eltern.

3-Facetten nach Hewitt & Flett (1991)



Perfektionisten haben selbst auferlegte oder durch andere als gefordert wahrgenommene, hohe Standards, legen aber auch für andere Personen hohe Standards an.

- Beide Modellvorstellungen sind in ein **zweidimensionales Modell** integrierbar
1. zum einen gibt es hohe persönliche Standards, Organisation, selbst- und fremdorientierten Perfektionismus
  2. die zweite Dimension besteht aus Fehlersensibilität, Handlungszweifeln, sozial auferlegtem Perfektionismus und den kritischen Eltern



- Perfektionistisches Streben bewegt sich immer auf einem schmalen Grad zwischen Funktionalität und Dysfunktionalität. Mit jeder Verschiebung hin zu höherer perfektionistischer Besorgnis wird Perfektionismus dysfunktional. Ohne perfektionistische Besorgnis bleibt auch perfektionistisches Streben funktional.

## Erfassung

1. Frost Multidimensional Perfectionism Scale (Frost)
  - 35 Items, zum Teil aus früheren Verfahren
  - sehr oft auch Items aus klinischen Fragebögen zu Zwangs- und Essstörungen enthalten
2. Frost Multidimensional Perfectionism Scale-Deutsch (Beispiel s. Anhang)
  - Übersetzung von Stöber
  - 6 Dimensionen wie im Modell von Frost erfasst
  - bei diversen Reanalysen zeigten sich nur 4 Faktoren, also je zwei pro funktionaler und dysfunktionaler Ausprägung

Perfektionistisches Streben	Perfektionistische Besorgnis
Persönliche Standards Organisation	Sorgen über Fehler und Handlungszweifel Elterliche Erwartungen und Kritik

3. Perfectionism Cognitions Inventory (PCI, Flett et al.)

## Befunde zu Zusammenhängen mit anderen Konstrukten

- beide Faktoren perfektionistischen Strebens korrelieren mit positivem Arbeitsverhalten und hoher Leistung
- Sorgen über Fehler und Zweifel korrelieren im mittleren bis hohen Bereich mit verschiedenen klinischen Störungen (Alkoholismus, Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Depression, Angst- und Zwangsstörungen, sexuelle Funktionsstörungen sowie Suizidgedanken)
- Persönliche Standards und Organisation korrelieren zwischen  $R=.30-.54$  mit Gewissenhaftigkeit
- Sorgen über Fehler und Handlungszweifel korrelieren  $r=.30-.42$  mit Neurotizismus

## Befunde

- insgesamt sehr breite Befundlage mit immer wieder gleichen Ergebnissen
- für verschiedenste Lebensbereiche, besonders auch im Sport
- dafür beispielsweise eigene Skala zur Erfassung von Perfektionismus im Sport

## Perfektionismus bei Schülern

- 9.-Klässler eines Gymnasiums
- die dysfunktionale Seite des Perfektionismus ist ganz klar mit Versagensangst, somatischen Beschwerden und depressiven Symptomen verbunden
- die somatischen Beschwerden standen im Zusammenhang mit elterlichem Leistungsdruck
- bei perfektionistischem Streben waren Zusammenhänge mit Hoffnung auf Erfolg, Motivation und besserer Schulleistung zu finden
- dazu traten weniger depressive Symptome auf

### Perfektionismus junger Musiker

- perfektionistisches Streben ist eher mit positiven Aspekten verbunden
- Besorgnis steht eher im Zusammenhang mit Stress
- bei perfektionistischem Streben gab es längere Übungszeiten, mehr Anstrengungsbereitschaft, höhere intrinsische Motivation und bessere Leistungen
- perfektionistische Besorgnis zeigte Zusammenhänge mit extrinsischer Motivation nach Rückmeldung von Misserfolg
- trotz hoher Übungszeiten, wenn auch nicht so hoch wie bei perfektionistischem Streben, deutlich schlechtere Noten

### Perfektionismus bei Lehrern

- Lehrer allgemein stark zu Burn-Out beforscht, aber auch deutlich immer stärker betroffen
- Streben nach Perfektion war positiv mit der Beurteilung von Herausforderungen und aktivem Coping verbunden
- perfektionistische Besorgnis zeigte eher Zusammenhänge mit passivem Coping, Burn-Out und Angst
- Streben nach Perfektion und wahrgenommener Druck von Kollegen führt also nicht zu Stress und Burn-Out sondern perfektionistische Besorgnis und wahrgenommener Druck von Schülern und deren Eltern

### Sorge, Prokrastination und Perfektionismus

- Sorgen sind bedeutsam mit Prokrastination und perfektionistischer Besorgnis verbunden
- Sorgen zeigten einen Zusammenhang zu elterlicher Kritik und deren Erwartungen
- allerdings zeigten Personen mit hohem Werten in perfektionistischer Besorgnis geringere selbstgesetzte Leistungsstandards unter Stressbedingungen

### Fazit

Perfektionismus stellt einen Persönlichkeitsstil dar, der das Streben nach Fehlerlosigkeit, das Setzen hoher Standards und eine sehr kritische Bewertung eigenen Verhaltens beinhaltet. Es besteht dazu ein 6- und ein 3-Facetten Modell, welche in einem zweidimensionalen Modell mit den Dimensionen perfektionistisches Streben und perfektionistische Besorgnis integriert werden können.

Perfektionismus wird über Fragebögen erfasst, zum Beispiel die Frost Multidimensional Perfectionism Scale. Allerdings ist die Erfassung von Perfektionismus häufig auch ein Teil verschiedener Skalen zur Erfassung von psychischen Störungen (z.B. EDI-2) oder Teil von Persönlichkeitsfragebögen (z.B. 16-Persönlichkeits-Faktoren-Test).

Es wurde gefunden, dass Streben nach Perfektionismus mit hoher Leistung und Gewissenhaftigkeit korreliert, während perfektionistische Besorgnis Zusammenhänge zu Neurotizismus und diversen klinischen Störungen zeigt.

Negative Auswirkungen perfektionistischer Besorgnis können höheres Stresserleben und darauf folgende psychische Störungen, wie Erschöpfungsdepression oder Angst sein. Positive Wirkungen von perfektionistischem Streben zeigen sich in besseren Coping-Strategien, mehr beruflichen Erfolgen und positiven zwischenmenschlichen Beziehungen.

## FMPS-D

---

*Anleitung.* Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zu Ihrer Person. Kreuzen Sie bei jeder Aussage eine Zahl von 1 bis 5 an je nachdem, was Ihrer Antwort am besten entspricht. Dabei richten Sie sich bitte nach folgendem Antwortschema:

Antwortschema:

- 1 = trifft überhaupt nicht zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = weder noch
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft ganz genau zu

---

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Meine Eltern haben sehr hohe Maßstäbe für mich angesetzt.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Organisation ist sehr wichtig für mich.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Als Kind wurde ich bestraft, wenn ich meine Sachen nicht perfekt machte.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Wenn ich mir selbst nicht die höchsten Maßstäbe setze, werde ich wahrscheinlich als Mensch zweiter Klasse enden.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Meine Eltern haben nie versucht, meine Fehler zu verstehen.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Es ist wichtig für mich, in allem, was ich tue, vollkommen kompetent zu sein.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ich bin ein ordentlicher Mensch.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Ich versuche, gut organisiert zu sein.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Wenn ich bei der Arbeit / beim Studium versage, dann bin ich auch als Mensch ein Versager.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Ich rege mich zu Recht auf, wenn ich einen Fehler mache.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Meine Eltern wollten, dass ich in allem der / die Beste bin.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Ich setze mir höhere Ziele als die meisten Leute.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Wenn jemand bei der Arbeit / beim Studium eine Aufgabe besser macht als ich, fühle ich mich so, als ob ich versagt hätte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Wenn ich an einer Aufgabe zum Teil scheitere, ist das genauso schlimm, als ob ich vollkommen gescheitert wäre.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Nur hervorragende Leistungen sind in meiner Familie gut genug.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

(Fortsetzung auf der nächsten Seite ...)

## FMPS-D

(Fortsetzung)

---

<u>Antwortschema:</u>	1 = trifft überhaupt nicht zu
	2 = trifft eher nicht zu
	3 = weder noch
	4 = trifft eher zu
	5 = trifft ganz genau zu

---

16. Ich kann meine Anstrengungen gut auf das Erreichen eines Zieles konzentrieren.	1	2	3	4	5
17. Auch wenn ich etwas sehr sorgfältig mache, habe ich oft das Gefühl, dass es nicht völlig richtig ist.	1	2	3	4	5
18. Ich hasse es, bei etwas nicht der / die Beste zu sein.	1	2	3	4	5
19. Ich habe extrem hohe Ziele.	1	2	3	4	5
20. Meine Eltern haben von mir immer nur hervorragende Leistungen erwartet.	1	2	3	4	5
21. Die Leute werden wahrscheinlich weniger von mir halten, wenn ich einen Fehler mache.	1	2	3	4	5
22. Ich hatte nie das Gefühl, dass ich die Erwartungen meiner Eltern erfüllen könnte.	1	2	3	4	5
23. Wenn ich nicht so gut bin wie andere, dann heißt das, dass ich als Mensch weniger wert bin.	1	2	3	4	5
24. Andere scheinen für sich geringere Maßstäbe zu akzeptieren, als ich das tue.	1	2	3	4	5
25. Wenn ich nicht jederzeit gut bin, werden mich die Leute nicht respektieren.	1	2	3	4	5
26. Meine Eltern hatten an meine Zukunft immer höhere Erwartungen als ich selbst.	1	2	3	4	5
27. Ich versuche, ein ordentlicher Mensch zu sein.	1	2	3	4	5
28. Selbst bei den einfachen alltäglichen Dingen, die ich tue, habe ich gewöhnlich Zweifel.	1	2	3	4	5
29. Ordentlichkeit ist sehr wichtig für mich.	1	2	3	4	5
30. Ich erwarte von mir höhere Leistungen bei meinen täglichen Aufgaben als die meisten anderen.	1	2	3	4	5
31. Ich bin ein gut organisierter Mensch.	1	2	3	4	5
32. Ich neige dazu, mit meiner Arbeit in Rückstand zu kommen, weil ich Dinge immer wieder wiederhole.	1	2	3	4	5
33. Ich benötige viel Zeit, um etwas „richtig“ zu machen.	1	2	3	4	5
34. Je weniger Fehler ich mache, um so mehr werden mich die Leute mögen.	1	2	3	4	5
35. Ich habe nie das Gefühl gehabt, den Anforderungen meiner Eltern genügen zu können.	1	2	3	4	5

## Kommentar

Die Frost Multidimensional Perfectionism Scale-Deutsch (FMPS-D; Stöber, 1995) ist die deutsche Version der Multidimensional Perfectionism Scale von Frost, Marten, Lahart und Rosenblate (1990) und erfasst Perfektionismus entlang der von Frost et al. (1990) vorgeschlagenen sechs Dimensionen: Sorge über Fehler (engl.: Concern over Mistakes, CM), Handlungszweifel (Doubts about Actions, D), Elterliche Erwartungen (Parental Expectations, PE), Elterliche Kritik (Parental Criticism, PC), Persönliche Ansprüche (Personal Standards, PS) und Organisation (Organization, O).

## Auswertung

*Auswertung nach Frost et al. (1990).* Folgt man Frost et al. (1990), so kann man sechs Unterskalen wie folgt bilden: Für die Unterskala „Concern over Mistakes“ (CM) werden die Antworten der Items 9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25 und 34 aufsummiert (mögliche Werte: 9-45), für die Unterskala „Doubts about Actions“ (D) die Antworten der Items 17, 28, 32 und 33 (mögliche Werte: 4-20), für die Unterskala „Parental Expectations“ (PE) die Antworten der Items 1, 11, 15, 20 und 26 (mögliche Werte: 5-25), für die Unterskala „Parental Criticism“ (PC) die Antworten der Items 3, 5, 22 und 35 (mögliche Werte: 4-20), für die Unterskala „Personal Standards“ (PS) die Antworten der Items 4, 6, 12, 16, 19, 24 und 30 (mögliche Werte: 7-35) und für die Unterskala „Organization“ die Antworten der Items 2, 7, 8, 27, 29 und 31 (mögliche Werte: 6-30). Den Gesamtwert „Perfektionismus“ erhält man durch Aufsummieren aller Unterskalen mit Ausnahme von „Organization“ (O). (Diese wird nicht in den Gesamtwert aufgenommen; siehe Frost et al., 1990.) Damit ergibt sich ein Gesamtwert Perfektionismus  $P = CM + D + PE + PC + PS$  (mögliche Werte: 29-145).

*Auswertung nach Stöber (1998).* In einer Reanalyse von Veröffentlichungen mit der FMPS fand Stöber (1998), dass für die FMPS in der Regel zuviele Faktoren angenommen werden. Statt sechs zeigten sich in der Reanalyse nämlich nur vier reliable Faktoren. Daher empfahl Stöber die beiden Unterskalen „Concern over Mistakes“ und „Doubts about Actions“ zu einer Skala „Concern over Mistakes and Doubts“ (CMD) und die beiden Unterskalen „Parental Expectations“ und „Parental Criticism“ zu einer Skala „Parental Expectations and Criticism“ (PEC) zusammen zu fassen. Die Werte für diese neuen Skalen ergeben sich einfach durch Addition der Werte der entsprechenden Unterskalen:  $CMD = CM + D$  (mögliche Werte: 13-65) bzw.  $PEC = PE + PC$  (mögliche Werte: 9-45). Der Gesamtwert „Perfektionismus“ (P) setzt sich dann folgendermaßen zusammen:  $P = CMD + PEC + PS$  (mögliche Werte: wie oben).

Zu Mittelwerten, Standardabweichungen, psychometrischen Kennwerten und Faktorstruktur der FMPS-D, siehe Stöber (1998).

## Skalenentwicklung

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Stöber, J. (1995). *Frost Multidimensional Perfectionism Scale-Deutsch (FMPS-D)*. Unveröff. Manuskript. Freie Universität Berlin, Institut für Psychologie.

## Untersuchungen mit dieser Skala

Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24, 481-491.

Stöber, J. & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 49-60.