

Neigen Sie zum Perfektionismus?

Bitte bewerten Sie für sich selbst, wozu Sie eher neigen?

	Ja	Nein
1. Wenn ich eine nur durchschnittliche Leistung erbringe, empfinde ich das als Versagen.		
2. In meinem Elternhaus musste ich funktionieren.		
3. Anderen gegenüber ist es mir wichtig, eine gute Figur zu machen.		
4. Selbst für kleine Fehler verurteile ich mich.		
5. Von anderen Menschen bin ich enttäuscht, weil sie nicht so handeln, wie ich es tun würde.		
6. Ich vergleiche mich regelmäßig mit anderen und fühle mich diesen unterlegen.		
7. Für mich gilt das Motto „gescheit oder gar nicht“.		
8. Ich neige dazu, Aufgaben und Ergebnisse mehrmals zu kontrollieren um Fehler zu vermeiden.		
9. Kleine Missgeschicke beschäftigen mich noch tagelang.		
10. Andere können es mir oft nicht Recht machen.		
11. Ich vermeide es oft Aufgaben zu delegieren – wenn ich es selbst mache, weiß ich, dass es ordentlich ist.		
12. Manche Menschen halten mich für einen Perfektionisten.		
13. Meine Eltern haben hohe Erwartungen an mich gestellt.		
14. Ich möchte gerne für alles einen Plan haben.		
15. Ich arbeite lieber noch härter oder länger, als Aufgaben an andere zu delegieren.		
16. Wenn andere mich kritisieren, fühle ich mich schnell persönlich angegriffen.		
17. Ich neige dazu, mehr auf meine Misserfolge zu schauen als auf meine Erfolge.		
18. Negative Kritik beschäftigt mich oft tagelang.		
19. Wenn ich mich nur genügend anstrenge, dann kann ich eine perfekte Leistung bringen.		
20. Auch wenn mich andere loben, sehe ich immer noch Aspekte, die ich noch besser machen hätte können.		
21. Wenn ich sehe, wie leicht es sich andere Menschen mit Aufgaben oft machen, werde ich ärgerlich.		
22. Ich habe einen hohen Anspruch an mich und andere – Mittelmaß ist zu wenig.		
23. Leistung und Erfolg waren in meinem Elternhaus hohe Werte.		
24. Wenn mir ein Fehler passiert hoffe ich, die Anderen bemerken es nicht.		

25. Ich brauche oft für Aufgaben länger – mir ist es einfach wichtig, dass die Dinge ordentlich gemacht werden.		
26. Ich brauche lange, um Entscheidungen zu treffen – gerne würde ich alle Möglichkeiten intensiv abwägen und prüfen.		
27. 80% ist eigentlich gescheitert.		
28. Ich bin ärgerlich über mich wenn ich nicht meine gewünschte Leistung erbringen kann.		
29. Mir ist es wichtig, dass andere Menschen eine gute Meinung von mir haben.		
30. Wenn ich eine schlechte Leistung bringe, befürchte ich, dass die anderen mich ablehnen.		
Summe		

0 - 7 x Ja-Antworten:

Von Perfektionismus scheinen Sie nicht geplant zu sein. Neue Aufgaben gehen Sie gelassen an – dabei sind Fehler hin und wieder erlaubt und für Sie komplett natürlich und normal. Sie haben nicht die Sorge, dass Ihnen dafür gleich der Kopf abgerissen wird. Manchmal sind Sie sogar etwas zu gelassen. Aufgaben können Sie manchmal auch unvollendet einfach mal so stehen lassen – da drücken Sie auch mal ein Auge zu – es muss ja nicht immer eine „Doktorarbeit“ werden. Kritik kommt bei Ihnen an – erschüttert Sie aber nicht in Ihren Grundfesten. Sie vertrauen auf Ihre Fähigkeiten und können gut damit leben, dass nicht immer alles 100%ig klappt. Wenn es Ihnen zu viel wird, dann holen Sie sich Hilfe und delegieren auch Aufgaben. Dass andere einen anderen Arbeitsstil haben ist für Sie völlig OK. Über eigene aber auch fremde Erfolge können Sie sich richtig freuen.

7-19 x Ja-Antworten:

Sie haben deutlich einen Hang zum Perfektionismus. Der Nutzen daraus ist, dass Sie meistens perfekte und herausragende Leistungen bringen und dafür von anderen Menschen Anerkennung erhalten bzw. in Ihrer Fachlichkeit sehr geschätzt werden. Das Problem könnte aber sein, dass Sie auch bei Lob, vor allem Ihre Schwächen und Fehler sehen und Ihr Blick zunächst auf jene Aspekte fällt, die noch besser gemacht werden könnten. Es fällt Ihnen sehr schwer, sich einfach von Herzen über ein Lob zu freuen. Es könnte auch sein, dass es mit Ihrem Umfeld mit Kollegen und Freunden aber auch in der Familie zu Konflikten kommt, da es schwer ist, es Ihnen Recht zu machen bzw. sie zum Teil anderen viel zu wenig zutrauen und die Dinge lieber selbst machen. Sie neigen dazu, sowohl bei sich selbst als auch bei anderen eher auf die Fehler und Schwächen als auf die Erfolge und Stärken zu schauen. Kreativität, Spontanität und Lebensfreude könnten dabei oft zu kurz kommen. Für Sie wäre wichtig, zu lernen zu unterscheiden, was gute Leistung und was überfordernde Leistung ist. Außerdem gilt es zu prüfen, ob Arbeitsschritte wirklich noch „NOT-WENDIG“ sind oder sie diese Schritte nur noch aus reinem Perfektionismus heraus tätigen. Geben Sie auch dem Spontanen und der Kreativität in Ihrem Leben mehr Platz. Trauen Sie anderen etwas mehr zu und lernen Sie dabei zu akzeptieren, dass es nicht

nur 1 Weg für die Lösung gibt. Lassen Sie es manchmal einfach „gut“ sein und lenken Sie Ihren Blick bei sich selbst und anderen mehr auf Stärken und Gelungenes.

Ab 20x Ja-Antworten

Sie sind vermutlich ein Perfektionist wie er leibt und lebt. Alles, was nicht 100% ist, ist in Ihren Augen nicht akzeptabel. Einfach mal „fünfe“ grade sein lassen kommt für Sie nicht in Frage. Fehler und Misserfolge sind für Sie nicht akzeptabel. Sie fordern sehr viel von sich und haben Sorge, wenn Sie sich selbst nicht mehr anspornen ein Versager zu werden. Fehler sind dazu da, vermieden zu werden. Unterläuft Ihnen doch einmal einer, hoffen Sie, dass dies niemandem aufgefallen ist und es wird eben noch härter und länger gearbeitet. Kritik nehmen Sie sehr persönlich und sie erschüttert Sie. Dann stellen Sie alles in Frage: Ihre Qualifikation, Ihre bisherige Leistung, Ihre ganze Person. Viele Perfektionisten definieren sich selbst also auch den Wert ihrer Person über das Ausmaß an Leistung. Hinter dem hohen Perfektionismus steht häufig ein geringes Selbstwertgefühl mit dem Bedürfnis dieses durch ständige Hochleistung zu stärken. Die Angst, nicht gut genug zu sein bzw. zu Versagen ist ständiger Begleiter. Nur selten wird überprüft, welche negativen Auswirkungen dieser Perfektionismus auf Ihr Leben, Ihre Lebensqualität und Ihre Beziehungen hat. Überlegen Sie mal, welchen Preis Sie für Ihren permanenten Leistungsanspruch zahlen. Machen Sie sich in einem ersten Schritt bewusst: Niemand ist in der Lage, immer die gleiche hervorragende Leistung abzurufen – wir sind keine Maschinen und wir benötigen Zeiten zum Entspannen und Genießen. Zweitens: Fehler können überaus wichtig für unsere Entwicklung sein – sofern man aus ihnen lernt. Und Drittens: auch die Beziehungen zu Ihrem Umfeld können sich entspannen, wenn Sie etwas gelassener und großzügiger werden. Wenn Sie nicht mehr alles besser wissen, dann können sich auch andere Menschen leichter entfalten und entspannt an ihren Aufgaben wachsen.

Fragebogen erweitert von Aschauer A., in Anlehnung an Perfektionismus-Test auf www.palverlag.de