

Vortrag „Besessen vom Maximum – klinischer Perfektionismus und psychische Störungen“

Nils Spitzer

Im Kern bedeutet Perfektionismus ein Streben nach Vollkommenheit, nach dem Besten, dem Maximalen. Kann nun dieses Streben nach Perfektion selbst zu einer Obsession, einer Besessenheit werden?

In einer ersten Annäherung ist ein belastender klinischer Perfektionismus jedenfalls genau das: Er ist durch ein solches obsessives Moment definiert – belastender Perfektionismus entsteht, wenn unsere Ideale und Vorbilder nicht nur zu starr sondern auch gebieterisch werden¹. Es ist eine Tyrranei hoher Maßstäbe, ein Exzellenzstreben, das durchdreht.

Perfektionismus – Definition

Aber der Reihe nach.

Perfektionismus wurde zu unterschiedlichen Zeiten sehr verschieden bewertet. Für die Gegenwart ist vor allem ein Wandel interessant: Bis weit in die 1980er Jahre hinein galt Perfektionismus, auch in Psychologie und Psychotherapie, als etwas Negatives, ein Streben nach einer exzellenten Leistung, das eher Misstrauen auslöste – warum ein derart fast schon verbohrt Verfolgen sehr hoher Ansprüche oder eine solche extreme Hingabe an die Arbeit? Warum gibt sich da jemand nicht mit dem Normalen zufrieden? Dahinter muss doch noch etwas anderes stecken? War es nicht nur Kompensation für ein angeschlagenes Selbstbewusstsein? Oder ein unsinniges Streben nach sozialer Anerkennung?

Aber die Zeiten haben sich verändert. Heute wird *Perfektionismus* wertneutraler und nicht mehr derart pathologisch gesehen - als die Überzeugung, dass perfekte Zustände existieren und dass Menschen versuchen sollten, sogar dringend versuchen sollten, sie zu erreichen. Manchmal wird Perfektionsstreben sogar positiv bestimmt - als ein „healthy pursuit of excellence“², ein gesundes *Exzellenzstreben*. Es geht also beim Perfektionismus im Kern um das neutrale Streben nach dem Makellosen, dem Fehlerlosen, danach, es noch besser zu machen.

¹ André C, Lelord F (2010) Die Kunst der Selbstachtung. Aufbau, Berlin

² Shafran R, Egan SJ, Wade TD (2010) Overcoming Perfectionism. A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques. Constable & Robinson, London, S. 14

Perfektionsmus in diesem Sinn ist in den Medien und im Alltag ein populäres Thema. Man kann z.B. Fußballtrainer ihre Spieler auf folgende Weise loben hören: "Er hat ein Feuer in sich, das einfach gut tut. Er ist immer zu 100 Prozent da, will jeden Zweikampf und Pass erfolgreich gestalten. Er ist ein Perfektionist". Aber auch in der psychologischen Forschung ist Perfektionismus ein populäres Thema geworden: Erschienen noch 1990 nicht einmal 20 Publikationen dazu, waren er 2016 bereits über 300³.

Perfektionismus gilt dabei als weit verbreitet – auch jenseits des Fußballs. Er gilt als ein kognitives Schema, das zumindest in allen Mitgliedern einer Leistungsgesellschaft „schlummert“, mal mehr mal weniger ausgeprägt. Nach einer Studie haben die meisten Menschen mindestens einen Lebensbereich, in welchem sie perfektionistisch sind⁴. Nur 4% befragter Studenten und 8% einer allgemeineren Stichprobe gaben an, dass sie in keinem einzigen Lebensbereich perfektionistisch sind⁵.

Klinischer Perfektionismus - Definition

Ein pures Perfektionsstreben allein, so scheint es also heute, ist noch nicht klinisch relevant. Es gilt als eine neutrale, tendenziell sogar positive Orientierung in der Welt. Für einen klinisch relevanten Perfektionismus muss noch etwas hinzukommen. *Klinischer Perfektionist* darf sich erst jemand nennen, der nicht locker lassen kann, seinen extrem hohen Ansprüchen nachzustreben, egal welche Folgen drohen, und der vom Erfolg seine ganze Selbstbeurteilung abhängig gemacht hat – erfüllt er die Ansprüche, dann steht er vor sich als Held da, scheitert er an ihnen, steigt er zum kompletten Versager ab. Ein risikoreicher und dramatischer Entwurf.

Klinische Perfektionisten sind also Personen mit folgenden drei Charakteristika:

1. *Extrem hohen Maßstäbe*: Es sind sehr ehrgeizige Ansprüche, die von Außenstehenden gewöhnlich als übertrieben und unvernünftig angesehen werden.
2. *Rigidität dieser Maßstäbe*: Selbst bei negativen Folgen kann von diesen Maßstäben nicht abgelassen werden. Sie werden als derart fordernd erlebt, dass sie von den Betroffenen trotz hoher Kosten weiter verfolgt werden.
3. *Erfolgsabhängiger Selbstwert*: Der eigene Wert wird größtenteils an der Fähigkeit gemessen, diese Maßstäbe zu erfüllen, also am eigenen Erfolg.

³ Stoeber J (2018) The psychology of perfectionism. In Stoeber J (Hrsg) The Psychology of Perfectionism. Theory, Research, Applications. Routledge, London, S. 6

⁴ Stoeber J, Stoeber FS (2009) Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and life satisfaction. Personality and Individual Differences, 46: 530-535

⁵ Hill, AP (2016) Conceptualizing perfectionism. In: Hill, AP (Hrsg.), The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance and Exercise, Routledge, London, S. 3 – 30

Perfektionist sein – aber in welchen Lebensbereichen?

Zum Glück stehen bei klinischen Perfektionisten nur selten alle Lebensbereiche unter dem Diktat solcher hohen und starren Maßstäbe.

Zumeist ist der Beruf von Perfektionismus, ob nun klinisch oder nicht, betroffen. In einer Umfrage mit 22 Lebensbereichen gaben 58% der Studenten und 53% einer größeren Gruppe an, perfektionistisch auf der Arbeit zu sein⁶. In einer Gruppe jugendlicher Sport-Tänzerinnen waren nur 17% in ihrem beruflichen Bereich keine Perfektionisten⁷.

Häufig werden außerdem noch die sozialen Beziehungen, die Hausarbeit und das Putzen genannt. Körperhygiene war in einer anderen Studie der am zweithäufigsten angegebene perfektionistische Bereich - Arbeit oder Studium.

Zudem gilt: Personen mit höheren Perfektionismus-Werten lebten in einer größeren Menge von Lebensbereichen aus⁸.

Hat Perfektionismus eine oder mehrere Dimensionen?

Bis in die 1980er Jahre hinein schien Perfektionismus letztlich eine klare Sache zu sein: Er ist definiert durch hohe und starre Ansprüche, die Perfektionisten für sich selbst formuliert haben. Es war einer der wichtigsten Fortschritte seit den 90er Jahren, Perfektionismus nicht mehr so eindimensional zu verstehen – und zu untersuchen, welche der verschiedenen Dimensionen von Perfektionismus eigentlich mit welchen psychischen Diagnosen assoziiert sind und welche nicht. Zwei Forschergruppen haben besonders einflussreiche mehrdimensionale Konzepte entwickelt.

Quelle und Ziel der hohen Ansprüche (Hewitt & Flett)

Das erste mehrdimensionale Konzept geht von einem einfachen Grundgedanken aus: Die hohen Ansprüche von Perfektionisten schweben ja nicht im abstrakten Raum – es gibt immer einen, die die Ansprüche stellt, und einen, der sie erfüllen soll. Erst Gordon Flett und Paul Hewitt (2002)⁹ haben die hohen Maßstäbe von Perfektionisten zusätzlich auf diese Weise nach Absender und Empfänger aufgefächert. Drei Dimensionen oder Formen von Perfektionismus lassen sich so unterscheiden:

⁶ Stoeber J (2018) The psychology of perfectionism. Critical Issues, open questions, and future Directions. In Stoeber J (Hrsg) The Psychology of Perfectionism. Theory, Research, Applications. Routledge, London, S. 343

⁷ Gaudreau P (2016) The 2 x 2 Model of Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise. In: Hill, AP (Hrsg.), The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance and Exercise, Routledge, London, S. 174 – 200

⁸ Stoeber J, Stoeber FS (2009) Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and life satisfaction. Personality and Individual Differences, 46: 530-535

⁹ Flett GL, Hewitt PL (2002) Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues. In: Flett GL, Hewitt PL (Hrsg) Perfectionism. Theory, Research, and Treatment. APA, Washington, S. 5-31

- a) *Der Selbstgerichteter Perfektionismus (SOP)* entspricht sozusagen dem Basis-Konzept, bei dem eine Person nach perfektionistischen Maßstäben strebt, die sie sich selbst gesetzt hat – sie nimmt sich selbst große Dinge auf eine starre Weise vor, meist verbunden mit einer strengen Selbstbewertung. Im Negativen wird daher auch von einem *selbstverurteilenden Perfektionismus* gesprochen: Entweder ich erreiche meine hohen Ziele, oder ich bin ein Versager.
- b) *Beim Sozialen Perfektionismus (SPP)* fühlen sich Personen zum Perfektionismus gedrängt, weil sie annehmen, andere haben extrem hohe Ansprüche an sie, die es nun zu erfüllen gilt. Es handelt sich um einer Art *angepassten Perfektionismus*: Meine Familie erwartet das einfach von mir ... da bin ich mir sicher.
- c) *Außengerichteter Perfektionismus (OOP)* ist dagegen eine Art *vorwurfsvoller Perfektionismus*, bei dem die Betroffenen sehr viel von anderen Menschen erwarten – einzelne Personen, bestimmte Gruppen oder die ganze Welt sollen das an Maßstäben erfüllen, was der außengerichtete Perfektionist selbst für gut und richtig hält: Wenn ich der Kollegin schon diese Aufgabe überlasse, dann soll sie sich gefälligst auch anstrengen und es perfekt erledigen.

Studien haben nachgewiesen, dass die drei Formen des Perfektionismus positiv miteinander korrelieren: Menschen, die eine davon stark ausgeprägt haben, neigen dazu, auch in den anderen beiden hoch zu punkten.

Die sechs Seiten des Perfektionismus (Frost)

Für die zweite einflussreiche Arbeitsgruppe um Randy Frost setzt sich Perfektionismus aus sechs Dimensionen zusammen, von denen hohe Maßstäbe (Personal Standards, PS) nur noch eine sind¹⁰. Die anderen Aspekte sind eine ausgeprägte *Sensibilität für mögliche Fehler* (Concern about Mistakes, CM), *Zweifel an der Qualität der eigenen Handlungen und Leistungen* (Doubt about Action, DA), die Betonung von *Organisiertheit* und *Gewissenhaftigkeit* (O) - und zwei Faktoren, die sich auf einen möglichen familiären Ursprung von Perfektionismus beziehen: die *kritische Haltung der Eltern* (Parental Criticism, PC) und die *hohen elterlichen Erwartungen* (Parental Expectations, PE).

Zwei Faktoren des Perfektionismus – aus den beiden multidimensionalen Modellen

Beide Arbeitsgruppe haben zu ihren Konzepten einen einflussreichen Fragebogen entwickelt – und was tun Psychologen wenn es zu einem Konzept mehrere Fragebögen gibt? Genau, sie rechnen Faktorenanalysen. Das ist auch hier passiert – mit einem interessanten Ergebnis:

Es fanden sich verlässlich zwei übergeordnete Faktoren des Perfektionismus.

¹⁰ Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenblate R (1990) The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research* 14: 449-468

1. Der erste Faktor wird häufig Perfektionistisches Streben oder auch *Anspruchs-Perfektionismus* (PS,SOP) genannt – und umfasst den *selbstgerichteten Perfektionismus* (SOP) und die hohen Maßstäbe
2. Der zweite Faktor gilt häufig als Perfektionistisches Sorgen oder auch *selbstkritischer Perfektionismus* (CM, DA, SPP) – und umfasst die *Sorge um mögliche Fehler* (CM), die *Zweifel bezüglich der eigenen Handlungen* (DA) und den *sozialen Perfektionismus*.

Man erkennt sofort die Tendenz – der erste Faktor scheint das Gute des Perfektionismus zu umfassen, die hohen Ziele, das Selbstgesetzte, der zweite umfasst das Schlechte am Perfektionismus – die Angst vor Fehlern, die Zweifel an den eigenen Fähigkeiten und das Fremdbestimmte: das was man von außen glaubt, erfüllen zu müssen. Kein Wunder, dass die beiden Faktoren anfangs auch als adaptiver und maladaptiver Perfektionismus bezeichnet wurden.

Dies Zweifaktoren-Modell ist in Studien zum Perfektionismus sehr üblich und populär geworden (9). In manchen Studien zeigen sich nun sogar solche *positiven Perfektionisten* oder Exzellenzstreber, also diejenigen, die auf dem ersten Faktor hoch punkten, *gesünder als Nichtperfektionisten*¹¹. Schon diese Wortwahl deutet auf einen beginnenden Wertewandel, der mit solchen Untersuchungen einherzugehen scheint: Menschen, die einfach nichts mit Exzellenzstreben am Hut haben, erscheinen plötzlich mit einer Negativbezeichnung – der positive Perfektionist dagegen entwickelt sich, so scheint es, zum Subjektideal der Gegenwart.

Nun hat man aber fast alle Varianten des Perfektionismus zusammen, um sich nicht nur zu fragen, ob Perfektionismus insgesamt mit psychischen Störungen zusammenhängt, sondern auch: Welche Facetten des Perfektionismus hängen mit welchen Diagnosen zusammen?

Perfektionismus als transdiagnostischer Faktor für psychische Störungen

Dass Perfektionsstreben keine Lebensphilosophie ist, die ihren Vertretern gemächliche Seelenruhe und stilles Glück beschert, dürfte inzwischen klar geworden sein. Im Gegenteil – klinischer Perfektionismus, chronische Unzufriedenheit und Überlastung gehen häufig Hand in Hand: Ständig jagt vor allem der klinische Perfektionist seinen hohen Maßstäben nach und ergeht sich in kritischer Selbstbewertung. Es ist ein unruhiges und anstrengendes Leben.

Inzwischen belegt eine Unzahl von empirischen Studien die enge Assoziation zwischen Perfektionismus und vielfältigen psychischen Problemen. Manchem Forscher gilt er bereits als ein einflussreiches Risiko für fast alle möglichen Diagnosen. Vor allem für eine Verbindung mit Essstörungen und Depressionen, Zwangsstörungen und anderen Angststörungen, wie der sozialen Phobie, gibt es inzwischen eine Flut an Belegen¹². Perfektionismus wird daher als ein wichtiger *transdiagnostischer Faktor* gehandelt.

¹¹ Stoeber J, Otto K (2006) Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review* 10, 295-319

¹² Egan S.J, Wade TD, Shafran R (2011) Perfectionism as a transdiagnostic process: a clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31, 203-212

Drei Problembereiche und ihre Beziehungen zum Perfektionismus möchte ich gern näher vorstellen.

Burnout und Perfektionismus

Die vielleicht nicht gerade überraschendste Beziehung unterhält Perfektionismus zum "Burnout". Immer nach dem Höchsten streben zu müssen – man kann darauf kommen, dass es von hier nicht weit ist bis zu Erschöpfungssyndromen.

Burnout gewöhnlich über drei Kernsymptome beschrieben: Emotionale Erschöpfung, Abwertung gegenüber den betroffenen Aktivitäten bis hin zum Zynismus und ein Eindruck geringerer Leistungsfähigkeit. Das Burnout-Syndrom wurde mittlerweile in ca. 60 Berufen beschrieben. Nach einer Umfrage aus dem Jahr 2010 fühlen sich dabei 12,5% der Beschäftigten in Deutschland in ihrem Job überfordert¹³.

Anschaulicher als in solch spröden Definitionen und Fakten wird Burnout in seiner Metaphorik. Die meisten Metaphern für Burnout drehen sich um „Fragen der Energie“. Manchmal in altmodischen Bildern vom Feuer, dem Entflammen für etwas und dem folgenden „Ausbrennen“. Mit solchen Feuer-Bildern wird auch immer eine positive Leidenschaftlichkeit für etwas bezeichnet: Es gibt einen gewissen Stolz der Ausgebrannten, dass es ja nur die treffen kann, die jemals wirklich für etwas in Flammen standen. Aber Bilder auf Buchtiteln wie ein abgebranntes Streichholz weisen darauf hin, wie kurz Ausgebrannte letztlich entflammen, so der Soziologe Ulrich Bröckling. Dagegen stehen tröstlichere moderne Bilder erneuerbarer Energiereserven, wie die des „leeren Tanks“ oder des Akkus. Nun muss man den Kraftspeicher wieder aufladen und den Energieverbrauch senken¹⁴.

Manche kritischen Zeitgenossen sehen im Burnout vor allem die Krankheit des entfesselten unternehmerischen Selbst, dem ständig eigene Zielvereinbarungen im Nacken sitzt. Burnout ist also möglicherweise eine Krankheit fehlender Negativität: „Ein postmoderner Dienstleister kann seine Arbeit gar nicht mehr so gesund hassen, wie es ein Fabrik- und Fließbandarbeiter noch konnte. Dem lustlosen Büromenschen der alten Zeit kam immerhin noch sein Zynismus zu Hilfe, seine Drückebergerei und Faulheit, sein Ab- und Wegtauchen vor der Arbeit“¹⁵. Der Dienst nach Vorschrift. Heute lässt die allgegenwärtige Optimierung solche Entlastungsstrategien einfach nicht mehr zu – es ist als stehe über fast jedem Arbeitsplatz eine moderne Variante der Bemerkung, die Dante in der ‚Göttlichen Komödie‘ über der Höllenpforte platziert hatte – *Come in and burn out*.

Schon gedanklich fällt natürlich die Nähe zu einem rückhaltlosen Perfektionsstreben auf. Empirische Befunde legen z.B. nahe, dass perfektionismusbezogene Kognitionen bei der Entwicklung eines Burnout-Syndroms eine bedeutsame Rolle spielen¹⁶. Aber natürlich nicht alle Formen des Perfektionismus in gleicher Weise.

¹³ Ortmann MR (2016). Burnout und Perfektionismus. Ein SMS-Nachsorgeprogramm zur Modifikation perfektionistischer Kognitionen stationärer Burnout-Patienten. Dissertation: <https://kola.opus.hbz-nrw.de/frontdoor/index/index/docId/1342>

¹⁴ Bröckling U (2017) Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste. Suhrkamp, Berlin

¹⁵ Bartmann C (2012) Leben im Büro. Die schöne neue Welt der Angestellten. Hanser, München, S. 263

¹⁶ Ortmann MR (2016). Burnout und Perfektionismus. Ein SMS-Nachsorgeprogramm zur Modifikation perfektionistischer Kognitionen stationärer Burnout-Patienten. Dissertation: <https://kola.opus.hbz-nrw.de/frontdoor/index/index/docId/1342>

Gerade das Perfektionistische Sorgen, also der „selbstkritische Perfektionismus“, und seine drei Aspekte (also sozialer Perfektionismus, Sensibilität für mögliche Fehler und *Zweifel an der Qualität der eigenen Handlungen*) zeigen mitlere bis hoch signifikante Korrelationen mit allen drei Symptomen des Burnout – sie stehen also in Beziehung nicht nur zur Erschöpfung, sondern auch zur Abwertung der eigenen Aktivitäten und dem Eindruck, nicht mehr so viel wie früher leisten zu können. Interessanterweise war dagegen die Beziehung zwischen dem anderen Faktor, dem perfektionistischen Streben, und dem Burnout nur klein – und tendenziell sogar negativ¹⁷. Sich selbst hohe Ansprüche zu setzen, scheint nicht das Problem beim Burnout. Es ist eher der angenommene Anspruchsdruck von außen – und die Sorge, ihn nicht erfüllen zu können.

In einer prospektiven Längsschnittstudie untersuchten Childs und Stoeber¹⁸ Lehrer sowie Verwaltungs- und Führungskräfte im Gesundheitswesen und fanden ebenso, dass in beiden Stichproben sozialer Perfektionismus (*Socially Prescribed Perfectionism*) nicht nur positiv mit Burnout korreliert, sondern auch die Zunahme der Burnout Symptomatik über die Zeit von drei bzw. sechs Monaten vorhersagte.

Wie kann nun Perfektionismus zu Burnout beitragen?

1. Perfektionisten sind erstens nicht nur *erfolgsorientiert*, also darauf aus, ihre hohe Maßstäbe zu erfüllen, sondern parallel ebenfalls oft *aktivitätsorientiert* – sie sind „Workaholics“, die ausgesprochen beflissen und ständig in Bewegung sind¹⁹. Und Workaholism ist ein bekannter Risikofaktor für ein Burnout.
2. Eine andere Verbindung zwischen Perfektionismus und Burnout wird über unterschiedliche Bewältigungsstrategien geschlagen: Gerade perfektionistisches Sorgen ist oft kombiniert mit eher vermeidenden Bewältigungsstrategien – was ebenfalls eher mit einem Burnout korreliert.
3. Wichtig war hier auch der Grad an unbedingter Selbstannahme: War dies wenig vorhanden, wie bei klinischen Perfektionisten, dann war die Verbindung zum Burnout deutlicher.
4. Es gibt viertens Hinweise, dass Perfektionisten zudem weniger Erholungsverhalten zeigen²⁰ – sie tun einfach weniger für ihre Erntspannung. Eine Studie unter Leistungssportlern zeigt: Auch selbstgerichtete Perfektionisten unter den Athleten neigen dazu, zwanghaft zu üben, selbst wenn sie verletzt sind oder krank.

Und hier wären wohl auch die therapeutischen Ansatzpunkte, wenn bei einem Burnout gleichzeitig Perfektionismus vorliegt: Den Workaholism verändert, annähernde Bewältigungsstile aufbauen, mehr unbedingte Selbstannahme etablieren – und mehr Erholungsverhalten fördern.

¹⁷ Ortman MR (2016). Burnout und Perfektionismus. Ein SMS-Nachsorgeprogramm zur Modifikation perfektionistischer Kognitionen stationärer Burnout-Patienten. Dissertation: <https://kola.opus.hbz-nrw.de/frontdoor/index/index/docId/1342>

¹⁸ Childs JH, Stoeber J (2012) Do you want me to be perfect? Two longitudinal studies on socially prescribed perfectionism, stress and burnout in the workplace. *Work and Stress*, 26, 347-364

¹⁹ Sturman ED, Flett GL, Hewitt PL, Rudolph SG (2009) Dimensions of Perfectionism and Self-worth Contingencies in Depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavioral Therapy*, 27: 213-231

²⁰ Flett GL, Hewitt PL (2016) Reflections on Perfection and the Pressure to be Perfect in Athletes, Dancers, and Exercisers. In: Hill, AP (Hrsg.), *The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance and Exercise*, Routledge, London, S. 296 – 319

Beziehungsprobleme und sexuelle Schwierigkeiten und Perfektionismus

Und nun zum Sex. Besser gesagt zur Beziehung von Perfektionismus zu sexuellen Dysfunktionen und sexueller Unzufriedenheit.

Beziehungsprobleme jeder Art sind nicht gerade eine seltene Nebenwirkung von Perfektionismus. Etwa 25% der Perfektionisten in einer Umfrage gaben an, auch perfektionistisch in ihren Partnerschaften zu sein²¹. Ich möchte einen Aspekt partnerschaftlicher Beziehungen näher beleuchten - Perfektionismus und Sexualität.

Schon einige frühe Ergebnisse aus den 1980er Jahren fanden Zusammenhänge zwischen der erektilen Dysfunktion beim Mann und Überzeugungen, sexuell perfekt "performen" zu müssen. Es überrascht nicht, dass sich solche Leistungsansprüche negativ auf die Sexualität, hier die Erektion, auswirken.

Interessanter wurde die Sache allerdings erst, als auch hier in den 1990er Jahren die verschiedenen Formen des Perfektionismus ins Spiel kamen – vor allem die zwischemenschlichen Formen von Perfektionismus. Dazu wurden die drei Dimensionen des Perfektionismus von Flett & Hewitt speziell auf Partnerschaft und Sexualität zugeschnitten²².

Man unterscheidet hier dann selbstgerichteten sexuellen Perfektionismus („Ich habe sehr hohe Erwartungen an mich als sexuellen Partner“), partnergerichteten Perfektionismus („Ich erwarte von meinem Partner, dass er versucht beim Sex perfekt zu sein“), vom Partner vorgeschriebenen Perfektionismus („Mein Partner erwartet, dass ich der perfekte sexuelle Partner bin“) – und allgemeinen Sozialen Perfektionismus („Die meisten Menschen erwarten, dass man immer perfekt ist als sexueller Partner“).

Insgesamt zeigte sich: In der sexuellen Arena beeinflussen selbstgesetzte hohe Ansprüche zwar die eigene sexuelle Performance – bis hin zur Dysfunktion, aber hohe Ansprüche an den Partner oder die Überzeugung, selbst hohen Ansprüchen des Partners ausgesetzt zu sein, beeinflussen die sexuelle Zufriedenheit stärker als die selbstgerichteten hohen Ansprüche²³.

Gerade der vom Partner vorgeschriebene sexuelle Perfektionismus (PPP) zeigte eine besonders deutliche Beziehung zu allen negativen Parametern der Sexualität. Wie schon sozialer Perfektionismus scheint es sich um eine ausschließlich maladaptive Form des Perfektionismus zu handeln - sogar die maladaptivste Form im Bereich der Sexualität. Z.B. gab es eine deutliche Korrelation zu sexueller Angst.

Partnergerichteter Perfektionismus zieht sich dagegen ambivalent. Hohe Werte korrelieren hier zwar mit einer geringeren sexuellen Zufriedenheit²⁴. Aber gleichzeitig ist diese Form des sexuellen Perfektionismus geprägt von Eindruck einer hohen sexuellen Selbstwirksamkeit und hohem sexuellen

²¹ Stoeber J, Stoeber FS (2009) Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46: 530-535

²² Snell, W. E., Jr. (1997). The Multidimensional Sexual Perfectionism Questionnaire (MSPQ), Section I. Im Netz: <http://www4.semo.edu/snell/scales/MSPQ.htm>

²³ Habke, A. M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1999). Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21, 307-322.

²⁴ Stoeber J, Harvey LN (2016) Multidimensional Sexual Perfectionism and Female Sexual Function: A Longitudinal Investigation. *Arch Sex Behav*. 2016; 45(8): 2003–2014.

Selbstbewusstsein – wenn man vom anderen Perfektion erwartet gibt es keinen Grund, für Angst oder Zweifel an eigenen Fehlern.

Ingesamt gilt für die Sexualität wie für viele andere Lebensbereiche – sich unter dem Druck fremder hoher Erwartungen zu fühlen ist belastender und schädlicher als die hohen Erwartungen selbst zu formulieren. Egal, ob sich die hohen Ansprüche auf die eigene Person oder andere Menschen richten.

Therapeutische Ansatzpunkte für den Komplex Perfektionismus, Partnerschaft und Sexualität ergeben sich hier wie von selbst – vor allem die hohen Erwartungen, welche Partnerin oder Partner zu haben scheinen, gründlich prüfen. Und wenn sie wirklich existieren, sich gegen fremde Ansprüche besser distanzieren lernen. Aber auch ein Auge auf die partnergerichteten Perfektionsansprüche haben – wenn sie auch den außengerichteten Perfektionisten selbst nicht direkt unglücklich machen; Partner oder Partnerin bestimmt.

Zwangsstörungen und Perfektionismus

Nun zur Zwangsstörung. Perfektionismus gehört eigentlich – nach einer Arbeitsgruppe, die viele der wichtigsten Zwangsforscher zusammenfasste - bereits zum kognitiven Gesicht der Zwangsstörung: Es ist eine der sechs kognitiven Domänen, die häufig für Entstehung und Aufrechterhaltung von Zwangsstörungen mit verantwortlich gemacht werden²⁵.

Mit was für einem Perfektionismus ist nun bei Zwangsstörungen zu rechnen? Auf interessante Weise weicht die Definition von Perfektionismus, wie sie in der Forschung zu Zwängen benutzt wird, von der bisher vorgestellten des klinischen Perfektionismus ab – es ist eher ein *Katastrophen-Perfektionismus* als ein *Selbstwert-Perfektionismus*. Der klinische Perfektionismus dreht sich um einen erfolgsabhängigen Selbstwert – man ist ein Versager, erfüllt man die hohen Ambitionen nicht. Im Perfektionismus der Zwangsstörung finden sich zwar auch die hohen und starren Maßstäbe - aber ein erfolgsabhängiger Selbstwert spielt keine große Rolle. Stattdessen geht es um mögliche katastrophale Auswirkungen, bleibt man diesseits von Perfektion – die gravierenden Folgen von schon winzigen Fehlern stehen hier im Mittelpunkt. Eine solche Konstellation liegt vor allem für Wasch- oder Kontrollzwänge auf der Hand: Schon kleine Fehler bei der Reinigung drohen, gravierende Krankheiten nach sich zu ziehen, ebenso wird schnell befürchtet, dass jeder winzige Fehler bei der Kontrolle von Elektrogeräten im Haushalt gleich einen Brand mit sich bringen. Weil die Welt im Licht dieser übertriebenen Gefahreinschätzung erscheint, wird Perfektionismus zur Pflicht.

Aber auch eine zweite Form von Perfektionismus scheint bei Zwängen eine wichtige Rolle zu spielen - eine, bei der der Furor hoher und starrer Maßstäbe als Alleinherrscher auftritt und jeden Gedanken an Folgen, ganz gleich in welche Richtung, abgestreift zu haben scheint. Es handelt sich hier um eine Art *Just-right-Perfektionismus*, wie man ihn vor allem bei Ordnungszwängen findet: Bei ihnen werden manchmal aufwändige Rituale ausgeführt, um z.B. das eigene Haar oder Objekte im Haus perfekt anzuordnen, wobei die ritualisierten Handlungen oft so lange wiederholt werden, bis wirklich alles passt. Man findet ihn aber auch gelegentlich bei Waschzwängen, wenn sie nicht von Krankheitsängsten getrieben werden, sondern allein vom Anspruch, die Dinge, die gereinigt werden,

²⁵ Taylor S, Coles ME, Abramowitz JS, Wu KD, Olantunji BO, Timpano KR (2010) How are Dysfunctional Beliefs Related to Obsessive-Compulsive Symptoms? Journal of Cognitive Psychotherapy, 24: 165-176

etwa CDs, in einem perfekten Zustand zu erhalten. Ein solch *selbstgerichteter Perfektionismus* (SOP) purer hoher Ansprüche, ohne Sorgen um gravierende Folgen und größere Auswirkungen auf den Selbstwert wird manchmal auch als relativ angstfreier *Unzufriedenheits-Perfektionismus* bezeichnet²⁶.

Neben diesen spezifischen Besonderheiten des Perfektionismus bei Zwängen finden sich in vielen Studien zudem erhöhte Werte für die üblichen Verdächtigen - *Sorge um mögliche Fehler* (CM) und *sozialer Perfektionismus* (SPP)²⁷. Gerade die *Sorge um mögliche Fehler* war signifikant assoziiert mit der Häufigkeit täglichen Kontrollierens – kein Wunder.

Da dies Beziehungen zwischen Zwängen und Perfektionismus also gleichzeitig wichtig und komplex sind, lohnt sich therapeutisch vor allem eine ausführliche individuelle Exploration: Liegt überhaupt beim konkreten Patienten Perfektionismus vor? Und wenn ja, welche Dimensionen sind es?

Klinischer Perfektionismus ist also ein Phänomen, das nicht nur in enger Verbindung mit den „großen“ Diagnosen wie Depression und sozialer Phobie, Ess- sowie Zwangsstörungen steht. Er ist auch bei scheinbar allgegenwärtigen Beschwerden wie sexuellen Problemen und dem Burnout präsent. Man findet Perfektionismus also sozusagen an allen Ecken und Enden. Es lohnt sich, therapeutisch dafür gewappnet zu sein.

Interventionen bei Perfektionismus – welche Rolle kann die dritte Welle der KVT spielen?

Für die Veränderung eines belastenden Perfektionismus liegen in der Kognitiven Verhaltenstherapie bereits Handbücher für Therapeuten²⁸ und Selbsthilfebücher für Betroffene²⁹ vor, die den Schwerpunkt auf eine Kombination kognitiver Umstrukturierung und behavioristischen Übungen legen.

Hier möchte ich zum Abschluss eine andere Frage aufwerfen: Bieten die populären Ansätze der Dritten Welle in der Verhaltenstherapie eigentlich zusätzlich vielversprechende Elemente für die Behandlung von klinischem Perfektionismus?

Wir alle wissen ist es in der Verhaltenstherapie seit Längerem gebräuchlich geworden, die eigene Historie in drei Phasen oder Wellen aufzuteilen: Die klassische Verhaltenstherapie als erste Welle, die zweite Welle nach der *Kognitive Wende* und einer *dritten Welle* etwa ab den 1990er Jahren mit einer Reihe recht heterogener neuer Therapieverfahren - z.B. der Akzeptanz-und-Commitment-Therapie (ACT), der Funktional-Analytischen Psychotherapie (FAP), der Metakognitiven Therapie (MCT) oder

²⁶ Neumann, A. (2005). *Metakognitionen bei Zwangsstörungen*. Dissertation im Internet. Verfügbar unter: URL: <http://www.opus-bayern.de/uni-bamberg/volltexte/2005/71/>

²⁷ Egan S.J, Wade TD, Shafran R (2011) Perfectionism as a transdiagnostic process: a clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31, 203-212

²⁸ Egan SJ, Wade TD, Shafran R, Antony MM (2014) *Cognitive-Behavioral Treatment of Perfectionism*. Guilford, New York; Spitzer N (2016) *Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Springer, Berlin

²⁹ Shafran R, Egan SJ, Wade TD (2010) *Overcoming Perfectionism. A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*. Constable & Robinson, London; Spitzer N (2017) *Perfektionismus überwinden. Müßiggang statt Selbstoptimierung*. Springer, Berlin

der Self-Compassion Therapy. Steven Hayes, die Gründerfigur der ACT, hat die Bezeichnung *Dritte Welle* quasi als Kampfbegriff geprägt, um einen Paradigmenwechsel innerhalb der KVT zu markieren³⁰.

Trotz der Heterogenität der einzelnen Ansätze stiften einige größere thematische Motive doch Familienähnlichkeiten – Beispiele sind die *Renaissance des Behaviorismus* und die *Aufnahme buddhistischen Gedankenguts*. Die populärsten Schlagworte sind sicher Achtsamkeit und Akzeptanz.

Achtsamkeit ist sicherlich die populärste Leihgabe der *Dritten Welle* aus dem Buddhismus. Sie ist durch das Fokussieren auf den gegenwärtigen Augenblick und eine bewertungsfreie Haltung charakterisiert - Patienten werden angeleitet, ihre Gedanken, Gefühle und die Umgebung behutsam wahrzunehmen (anstatt über die Vergangenheit nachzugrübeln und sich über die Zukunft zu sorgen) und das Erlebte mit einer offenen neugierigen Haltung bewertungsfrei zu nehmen (statt es gleich als gut oder schlecht, unwichtig oder bedrohlich zu klassifizieren).

Bei *klinischem Perfektionismus* spielt nun gerade das Gegenteil der zwei Aspekte von Achtsamkeit eine zentrale Rolle: *Vor und während einer Aufgabe* lenken die hohen und starren Maßstäbe den Blick des klinischen Perfektionisten in die Zukunft: Wird es gelingen? Werde ich versagen?

Nach einem Misserfolg blicken klinische Perfektionisten hingegen häufig längere Zeit auf das Verfehlen der eigenen Maßstäbe zurück³¹: Wie konnte das nur passieren! Ich bin wirklich ein Versager. Perfektionisten hängen also hier nicht nur in der Vergangenheit, sondern sind auch extrem bewertend. Nicht nur die Handlungssituation wird streng bewertet (Erfolg oder Misserfolg), sondern schnell auch die gesamte eigene Person.

Bei der *Gegenwartsvergessenheit* und den *Bewertungen* könnte nun *Achtsamkeit* und ihre Bewertungsfreiheit den emotionalen Aufruhr z.B. nach einem Misserfolg erträglicher machen. Zumindest kann Achtsamkeit für Perfektionisten eine Art Atempause bedeuten, die vielleicht einen Spalt öffnet, um die erlebte Abweichung von den eigenen Maßstäben neu einzuschätzen.

Gleichzeitig gibt es Hinweise, dass es eine schwierige Aufgabe sein kann, gerade Perfektionisten in Achtsamkeit zu trainieren: Schnell schleicht sich bei ihnen der übliche ehrgeizige Anspruch auch hier ein – in diesem Fall eben „perfectly mindful“³² zu sein. Und wirklich gibt es erste empirische Ergebnisse, die zeigen, dass Menschen mit hohen Perfektionismus-Werten eher niedrige Werte im Bereich Achtsamkeit aufweisen³³.

Trotz dieser insgesamt vielversprechenden Situation bleibt konzeptuell ein leicht fader Beigeschmack bezüglich der Rolle von *Achtsamkeit* bei *klinischem Perfektionismus*. Die Kernmerkmale des klinischen Perfektionismus – die hohen und starren Maßstäbe sowie der erfolgsabhängige Selbstwert - scheinen durch Achtsamkeit mehr ausgesetzt als grundlegend verändert. Bei einem Misserfolg erreicht Achtsamkeit eine Atempause der Selbstbewertung, ja, aber das Schema eines

³⁰ Hofmann SG, Münch HM (2013) Die „dritte Welle“: eine kritische Betrachtung. In: Heidenreich T, Michalak, J (Hrsg.) Die „dritte Welle“ der Verhaltenstherapie, Beltz, Weinheim, S. 256-268

³¹ Egan SJ, Wade TD, Shafran R, Antony MM (2014) Cognitive-Behavioral Treatment of Perfectionism. Guilford, New York

³² Lee-Bagley D, Nealis L, Sherry SB (2016) Working with Perfectionists in an Clinical Context. A practitioner's perspective. In: Hill, AP (Hrsg.), The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance and Exercise, Routledge, London, S. 245-271

³³ Handorf, A. (2012). Mindfulness and Perfectionism. Discussions, 8, 2, S. 1-4

erfolgsabhängigen Selbstwerts hat keinen inhaltlichen Wandel erfahren – die hohen und starren Ansprüche von Perfektionisten sind letztlich unangetastet geblieben.

Steht es um die Akzeptanz anders?

Manche Autoren sehen in der *Akzeptanz* das Kennzeichen der *Dritten Welle* schlechthin³⁴: Akzeptanz ist aber natürlich kein Alleinstellungsmerkmal der *Dritten Welle*. Besonders anschaulich hat der humanistische Psychologe Abraham Maslow bereits in den 1950er Jahren *Akzeptanz* definiert: Etwas *akzeptieren*, etwas annehmen, bedeutet dabei erst einmal etwas ausgesprochen Nüchternes - nicht mehr als die Anerkennung einer Tatsache als existent. Akzeptanz ist das Gegenteil von Realitätsverleugnung. Nicht viel später hat im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie die REVT und ihre Gründefigur Albert Ellis eine Grundhaltung der Akzeptanz entwickelt: Niemand sollte den eigenen Wert von Dingen wie der eigenen Leistung abhängig machen, sondern einfach vom Fakt, lebendig und ein Mensch zu sein. Genau aus dem gleichen Grund sollten andere Menschen ohne Bedingungen geachtet - und auch das Leben, wie es eben ist, akzeptiert werden, trotz der Widrigkeiten innerhalb der Welt³⁵. Akzeptanz hat also eine lange Geschichte, aber mit der *Dritten Welle* ist sie endgültig populär geworden.

Drei Bereiche der Akzeptanz lassen sich unterscheiden:

1. *Realitätsakzeptanz*: Die äußeren Umstände, z.B. andere Menschen, werden als ein Stück der Realität in ihrem Sosein hingenommen oder toleriert.
2. *Erlebnisakzeptanz*: Sie bezeichnet das Gegenteil von Erlebnisvermeidung – eigene Erfahrungen werden bei ihr komplett und ohne Widerstand erlebt.
3. *Selbst-Akzeptanz*: Sie bezieht sich darauf, die eigene Person annehmen, wie sie eben ist.

Klinische Perfektionisten haben durch ihre nicht nur hohen sondern auch sehr rigiden Maßstäbe Probleme mit der Akzeptanz der Realität – letztlich *müssen* sie ihre Maßstäbe erfüllen, Misserfolg ist keine Option für sie. Lundh und seine Arbeitsgruppe haben eine „Akzeptanztheorie des Perfektionismus“³⁶ entwickelt – und gehen davon aus, dass die hohen Maßstäbe von Perfektionisten nur dann adaptiv sind, wenn sie kombiniert werden mit der *Akzeptanz für Nichtperfektion* - also dem Akzeptieren von Fehlern, Versagen und Misserfolgen. Es geht dabei um das Annehmen äußerer widriger Umstände, also um *Realitätsakzeptanz*, die einem eher schon älteren Verständnis von Akzeptanz entspricht. Dies ist nicht der Aspekt, den die *Dritte Welle* vornehmlich im Auge hat.

Denn der Schwerpunkt vieler Therapien der *Dritten Welle* liegt auf der *Erlebnisakzeptanz* - und der Grundgedanke ist etwa der Folgende: Patienten kommt mit dem Ziel in die Therapie, quälende innere Zustände wie Ängste oder Depression loszuwerden – erst müssen diese Beschwerden weg, bevor man sich überhaupt wieder dem eigenen Leben widmen kann. Aber gerade diese Versuche, quälende Gedanken und Gefühle zu kontrollieren, erzeugen zusätzliche Belastungen. Zudem ist

³⁴ Follette, V. M., Palm, K. M., Rasmussen Hall, M. L. (2012). Akzeptanz, Achtsamkeit und Trauma. In: Hayes, S. C., Follette, V. M., Linehan, M. M. (Hg.). *Achtsamkeit und Akzeptanz: Das Erweitern der kognitiv-behavioralen Tradition* Tübingen: dgvt, 265 – 285.

³⁵ Ellis A (2007). Future “Borrowings” from REBT That May Be Used Without Giving Proper Credit, S. 243-252. In: Emmett Velten (Ed.). *Under the Influence. Reflections of Albert Ellis in the Work of Others*. See Sharp Press: Tucson.

³⁶ Lundh L-G, Saboonchi F, Wangby M (2008) The Role of Personal Standards in Clinically Significant Perfectionism. A Person-Oriented Approach to the Study of Patterns of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research* 32: 333-359

unangenehmes Erleben oft einfach ein Teil des menschlichen Lebens, der nicht als zu bekämpfende Krankheit oder Lästigkeit angesehen werden sollte. Kontrollbemühungen über das eigene negative Erleben sind also danach eher Teil des Problems als Teil der Lösung.

Jagen Perfektionisten extrem hohen Maßstäben nach, weil sie unbedingt das Erlebnis von Misserfolgen vermeiden wollen? Letztlich ist es konzeptuell nicht wirklich überzeugend, Erlebnisvermeidung als Glutkern des typischen klinischen Perfektionismus anzunehmen: Perfektionisten sind extrem eingeschworen auf ihre hohen Maßstäbe und nehmen für sie viel Anstrengungen und negatives Erleben in Kauf. Es wirkt einfach unnötig spitzfindig, zu behaupten, hier würde nicht das objektive Versagen vermieden, sondern das Erleben dieses Versagens.

Wie steht es nun mit dem dritten Aspekt der Akzeptanz – der Selbstakzeptanz?

Selbstakzeptanz bezeichnet ein realistisches, nicht wertendes Hinnehmen der eigenen Person, ohne den eigenen Wert von bestimmten Bedingungen wie Erfolg, Leistung oder Anerkennung abhängig zu machen. Ein solch *unbedingter Selbstwert* des Menschen wird am häufigsten mit dem *humanistischen Argument* begründet - dem menschlichen Leben, manchmal auch jeglichem Leben, kommt qua Geburt eine besondere Würde zu: „Being is good“, wie Albert Ellis es einmal auf den Punkt gebracht hat³⁷. In der *Dritten Welle*, ist nun weniger eine derart philosophische, sondern eher eine praktische und zupackende Variante der Selbstakzeptanz populär geworden – *Selbstmitgefühl*. Selbstmitgefühl bedeutet in der *Self Compassion Therapy*, sich selbst gerade in schwierigen Lebenslagen ein fürsorglicher Freund zu sein.

Menschen mit Selbstmitgefühl sehen bei ihr mit Verständnis auf die eigenen Erfahrungen statt sie zu kritisieren, betonen die Solidarität stiftende Ähnlichkeit zwischen eigenen Erfahrungen und denen von anderen Menschen und nehmen schließlich eine Halbdistanz zu ihren negativen Erfahrungen ein, ohne mit ihnen zu verschmelzen. Dieser fürsorgliche Umgang mit sich selbst ist sozusagen *praktizierte unbedingte Selbstakzeptanz*.

Empirische Studien belegen nun, dass Perfektionisten vergleichsweise wenig *Selbstakzeptanz* besitzen – je höher das Perfektionsstreben, desto niedriger die unbedingte Selbstannahme³⁸. Und besonders wichtig: Ein Mangel an unbedingtem Selbstwert vermittelt zwischen Perfektionismus und psychischen Störungen – zumindest zwischen Perfektionismus und depressiven Symptomen³⁹.

Es deutet sich also an, dass die Entwicklung von mehr Selbstmitgefühl hier ein lohnendes therapeutisches Ziel sein kann, nach einer Studie übrigens besonders die Vermittlung von „social connecteness“, also dem Eindruck, Teil einer größeren Gemeinschaft von Menschen zu sein, die manchmal einfach ihre Ziele nicht erreichen, egal wie sie sehr sich anstrengen. Verhaltenstherapeuten sollten also nicht zögern, einem sich ob eines Misserfolgs selbst zerfleischende Perfektionisten entschlossen zu entgegnen: Willkommen im Club.

Eine erste Einschätzung der möglichen Rolle von Ansätzen der *Dritten Welle* fällt also differenziert aus: Inhaltlich vielversprechend erscheint vor allem der Einsatz von Interventionen zum Aufbau von

³⁷ Ellis, A (2005). *The Myth of Self-Esteem*. Prometheus Books: New York.

³⁸ McArdle S (2009) Exploring the Development of Perfectionistic Cognitions and Self-Beliefs. *Cognitive Therapy and Research*, 33: 597-614

³⁹ Sturman ED, Flett GL, Hewitt PL, Rudolph SG (2009) Dimensions of Perfectionism and Self-worth Contingencies in Depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavioral Therapy*, 27: 213-231

mehr Selbstmitgefühl bei der Veränderung des erfolgsabhängigen Selbstwerts von klinischen Perfektionisten.

Gerade die beiden populärsten Konzepte der *Dritten Welle*, Achtsamkeit und Erlebnisakzeptanz, können dagegen nicht auf die gleiche Weise überzeugen. Schon theoretisch scheinen sie die Kernmerkmale eines klinischen Perfektionismus nicht wirklich zu berühren – hohe und starre Maßstäbe, sowie einen erfolgsabhängigen Selbstwert. Achtsamkeit allein scheint nur einen Aufschub für die zum klinischen Perfektionismus gehörenden Bewertungsprozesse zu bieten, ohne sie grundsätzlich zu verändern. Perfektionisten scheinen auch weniger durch Erlebnisvermeidung als durch eine Art *Over-Commitment* gegenüber den eigenen ehrgeizigen Zielen gekennzeichnet zu sein („Ich *muss einfach* meine hohen Maßstäbe erfüllen!“) – dafür erdulden sie sogar ausgesprochen negatives Erleben. Dahinter wieder eine versteckte Erlebnisvermeidung am Werk zu sehen, erscheint unnötig spitzfindig.

Schaut man nicht von den Verfahren der *Dritten Welle* auf den Perfektionismus, sondern umgekehrt von den drei Merkmalen des *klinischen Perfektionismus* auf die therapeutischen Angebote der Dritten Welle, so lässt sich nicht verhehlen, dass es mit dem Selbstmitgefühl zwar Vielversprechendes bezüglich des erfolgsabhängigen Selbstwerts von Perfektionisten in der Auslage gibt - für die den klinischen Perfektionismus aber zentral charakterisierenden hohen und vor allen starren Maßstäbe lässt sich dort aber leider bisher nichts finden. Hier muss man, meiner Meinung nach, auf die Zweite *Welle* der Verhaltenstherapie und ihre kognitive Umstrukturierung zurückgreifen.

Herzlichen Dank fürs Zuhören.