

Mehrdimensionale Perfektionismus-Skala nach Frost (FMPS)

Die Mehrdimensionale Perfektionismus-Skala nach Frost (FMPS) ist ein klinisches Instrument, das 4 Dimensionen des Perfektionismus misst und dabei adaptive Merkmale (hohe Ansprüche) von dysfunktionalen (Angst vor Fehlern, Zweifel) unterscheidet. Sie hilft, Muster zu erkennen, die mit Angst, Depression oder frühen elterlichen Schemata zusammenhängen. In der Therapie unterstützt sie die Festlegung von Zielen wie der Toleranz gegenüber Unvollkommenheit oder dem Umgang mit verinnerlichter Kritik. Besonders relevant ist ihr Einsatz bei Zwangsstörungen, Essstörungen oder im Rahmen kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ansätze.

Anzahl der Fragen	35 Fragen
Geschätzte Dauer	8 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Frost Multidimensional Perfectionism Scale
Zielgruppe	Erwachsene und Jugendliche
Autor:innen	Randy O. Frost, Patricia Marten (1990)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 35 Fragen

Meine Eltern setzten sehr hohe Maßstäbe für mich.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme eher nicht zu | Weder noch | Stimme eher zu | Stimme voll und ganz zu

Ordnung ist mir sehr wichtig.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme eher nicht zu | Weder noch | Stimme eher zu | Stimme voll und ganz zu

Als Kind wurde ich bestraft, wenn ich Dinge nicht perfekt machte.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme eher nicht zu | Weder noch | Stimme eher zu | Stimme voll und ganz zu

Wenn ich mir nicht die höchsten Maßstäbe setze, werde ich wahrscheinlich ein zweitklassiger Mensch.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme eher nicht zu | Weder noch | Stimme eher zu | Stimme voll und ganz zu

Meine Eltern haben nie versucht, meine Fehler zu verstehen.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme eher nicht zu | Weder noch | Stimme eher zu | Stimme voll und ganz zu

Auswertung und Interpretation

Die FMPS erfasst mit 35 Aussagen verschiedene Dimensionen des Perfektionismus. Die Ergebnisse umfassen einen Gesamtwert für Perfektionismus, der sich aus der Summe der Werte von 3 der 4 Subskalen (ohne Organisation) ergibt, sowie spezifische Werte für jede Dimension des Perfektionismus.

Die Subskala „Streben nach Genauigkeit, Ordnung und Organisation“ geht nicht in den Gesamtwert ein, da sie für sich genommen nicht pathologisch ist. In Kombination mit hohen Werten in den anderen Bereichen kann sie jedoch Belastung oder dysfunktionale Verhaltensweisen verstärken.

Die vier Subskalen der FMPS:

- Sorge um Fehler und Zweifel am eigenen Handeln: Fragen: 9, 10, 13, 14, 17, 18, 21, 23, 25, 28, 32, 33, 34
- Übermäßige Sorge um elterliche Erwartungen und Bewertungen: Fragen: 1, 3, 5, 11, 15, 20, 22, 26, 35
- Überhöhte persönliche Ansprüche: Fragen: 4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
- Streben nach Genauigkeit, Ordnung und Organisation: Fragen: 2, 7, 8, 27, 29, 31