

Inventar zum Perfektionismus

Dieser explorative Fragebogen beschreibt die Facetten des Perfektionismus: hohe Ansprüche an sich selbst und an andere, Angst vor Fehlern, Zweifel und Kontrollieren, wahrgenommener Druck aus dem Umfeld, ein an Erfolg geknüpfter Selbstwert, Aufschieben und Vermeidung. Da Perfektionismus bei Angst, Depression, Essstörungen und Burnout vorkommt, kann er zu einem eigenständigen Ansatzpunkt der Behandlung werden, und das Profil zeigt, über welche Facetten er sich angehen lässt.

Anzahl der Fragen	28 Fragen
Geschätzte Dauer	7 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Perfectionism Facets Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Burnout, Selbstwert, Angst

Vorschau der 28 Fragen

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich setze mir Ziele, die sehr schwer zu erreichen sind.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich habe Angst, Fehler zu machen, selbst bei unwichtigen Dingen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich kontrolliere meine Arbeit mehrfach, bevor ich sie abgebe oder abschicke.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich habe Angst, Menschen zu enttäuschen, die mir wichtig sind.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich mache Dinge, die andere erledigt haben, noch einmal, weil ich mit dem Ergebnis unzufrieden bin.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit im Alltag mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Hohe Ansprüche an sich selbst werden vor allem dann zum Problem, wenn sie mit Angst vor Fehlern, wahrgenommenem Druck durch andere oder einem an Erfolg geknüpften Selbstwert einhergehen, den Facetten, die am engsten mit Angst und Depression zusammenhängen. Ein ausgeprägter Bereich „Aufschieben und Vermeidung“ zeigt, dass Perfektionismus auch das Handeln bremsen kann.

Zu beachten

Langwieriges, ritualisiertes und als übertrieben erlebtes Kontrollieren spricht eher für eine Zwangsstörung, nach der im Gespräch gefragt werden sollte. Wenn sich die Ansprüche auf Gewicht, Figur oder Ernährung richten, ergänzt das Inventar zu Essverhalten und Körperbild die Exploration.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

An Erfolg geknüpfter Selbstwert 13 / 16

Ein Selbstwert, der von Ergebnissen abhängt: sich nur dann wertvoll fühlen, wenn man Erfolg hat oder etwas leistet.

Zu explorieren: worauf der Wert der Person außerhalb ihrer Leistungen beruht, ihre Reaktion auf einen Misserfolg in letzter Zeit, was der Leistung geopfert wird (Erholung, Beziehungen, Freizeit).

Zur Vertiefung: Inventar zum Selbstwert.

Wahrgenommener Druck durch andere 9 / 16

Das Gefühl, dass das Umfeld Perfektion erwartet und kein Scheitern akzeptieren wird.

Zu explorieren: von wem diese Erwartungen ausgehen, was diese Menschen tatsächlich äußern, die familiäre und schulische Vorgeschichte dieser Ansprüche.

Zur Vertiefung: HF-MPS.

Ansprüche an andere 9 / 16

Hohe Ansprüche an Angehörige oder an Kolleginnen und Kollegen, Schwierigkeiten beim Delegieren, Ärger über das, was andere tun.

Zu explorieren: die betroffenen Personen, die Auswirkungen auf die Beziehungen (Spannungen, Distanz), die Überlastung durch die Schwierigkeit zu delegieren.

Zur Vertiefung: HF-MPS.

Zweifel und Kontrollieren 8 / 16

Zweifel an der Qualität des Erledigten, Kontrollieren, Suche nach Bestätigung und Zeitverlust bei Details.

Zu explorieren: was kontrolliert oder neu gemacht wird, wie viel Zeit das kostet, die Erleichterung, die es bringt, und wie lange sie anhält.

Hohe Ansprüche an sich selbst 7 / 16

Sehr hohe Ziele, die sich die Person selbst setzt, die schwer zu erreichen sind und kaum Zufriedenheit bringen, wenn sie erreicht sind.

Zu explorieren: die betroffenen Bereiche (Arbeit, Studium, Haushalt, Sport, Aussehen), was diese Ansprüche an Zeit und Kraft kosten, was die Person befürchtet, wenn sie sie lockert.

Zur Vertiefung: APS-R, FMPS.

Angst vor Fehlern 6 / 16

Angst, Fehler zu machen, die als schwerwiegend erlebt werden, Grübeln darüber und Scham.

Zu explorieren: die Reaktion auf einen Fehler in letzter Zeit, was nach Vorstellung der Person passiert, wenn sie sich irrt, der Ursprung dieser Angst.

Zur Vertiefung: FMPS.

Aufschieben und Vermeidung 6 / 16

Aufgaben, die aufgeschoben, abgebrochen oder nie begonnen werden, aus Angst, sie nicht perfekt zu bewältigen.

Zu explorieren: die aufgeschobenen oder abgebrochenen Aufgaben, was die Person befürchtet, wenn sie sich daranmacht, die Folgen des Aufschiebens (Zeitdruck, Schuldgefühle, Verzögerungen).

Zur Vertiefung: PPS.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen

Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Die automatische Auswertung spart mir enorm viel Zeit, und meine Patient:innen sind deutlich eher bereit, die Fragebögen auszufüllen.”

Yasemin A. - Online-Psychologin