

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



LEBEN

Das ideale Selbst der Perfektionisten

Warum können Menschen, die zu Perfektionismus neigen, so schwer zufrieden sein?

VON SUSANNE ACKERMANN

 09. MÄR 2022

Perfektionistinnen und Perfektionisten streben ständig nach einem Ideal-Selbst. Ihre Gedanken kreisen unablässig darum, dieses zu erreichen. Zudem wollen sie auch in den Augen anderer als stets perfekt gelten. Diese in der psychologischen Forschung oft beschriebenen Eigenschaften von Perfektionisten belegen die kanadische Psychologin Taryn Nepon und ihr Team in drei Studien mit insgesamt 922 Teilnehmenden, alle Studierende an Universitäten. Die Forschenden sehen in diesem Grübeln einen Schlüsselmechanismus, der zu verstehen helfe, warum Perfektionistinnen so schwer zufrieden sein können.

Ein Mechanismus, der krank macht

Mithilfe verschiedener Perfektionismusskalen wurden die Probandinnen und Probanden eingeschätzt und unter anderem gefragt, woran sie in verschiedenen Situationen häufig dachten. Bei den perfektionistischen

Versuchspersonen zeigte sich das intensive Streben nach einem idealen Selbstbild für die Bereiche „Studium“, „Freundschaft“ und „Selbstverbesserung“. Außerdem erbrachte eine der Studien eine erste Bestätigung dafür, dass es das intensive gedankliche Kreisen um das Ideal-Selbst ist, das das Risiko von Perfektionisten erhöht, an Depressionen und Burnout zu erkranken.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

MEISTGELESEN

1 BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck.
Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

2 BEZIEHUNG

Schlaf gut, Schatz!

Wie es kommt, dass Paare zwar körperlich unruhiger, aber psychisch ruhiger schlafen, wenn sie die Nacht zusammen verbringen.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.