



# PERFEKTIONISMUS IM PÄDAGOGISCHEN KONTEXT

Chancen erkennen, Risiken entgegenwirken



# ÜBERBLICK

## ■ Definition

- ✓ PS und PB

## ■ Korrelate

- ✓ Leistung
- ✓ Psychische Probleme

## ■ Entwicklung

- ✓ Genetics
- ✓ Social expectations, conditional regard
- ✓ Social learning
- ✓ Anxious rearing

## ■ Intervention

- Angst zu versagen
- Interaktionspartner:innen



## DEFINITION

### **Perfektionistisches Streben**

- Setzen anspruchsvoller Ziele
- Setzen unerreichbarer Ziele

### **Perfektionistische Bedenken**

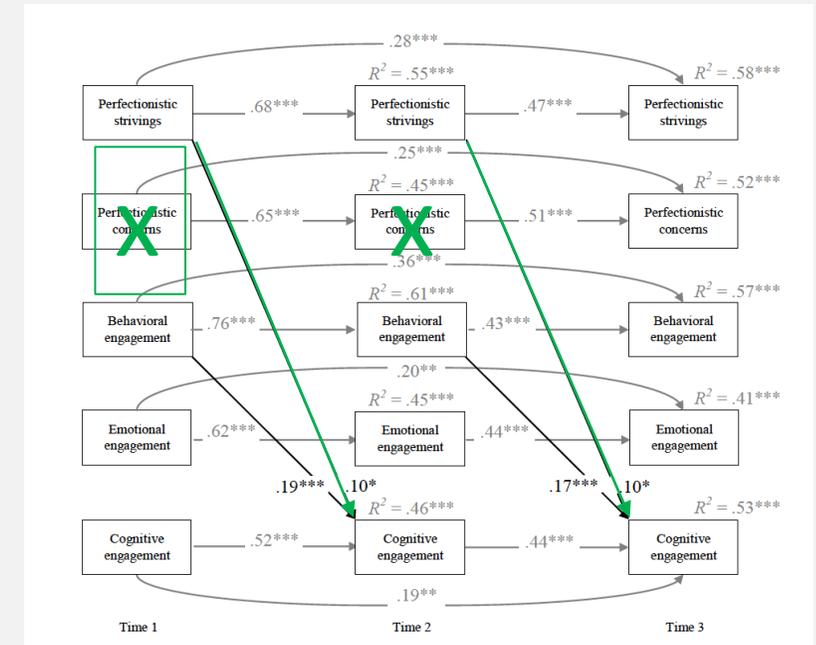
- Diskrepanzerleben
- Angst davor Fehler zu machen
- Bedenken, den Ansprüchen anderer nicht gerecht werden zu können
- Selbstwertkontingenzen



# KORRELATE IM SCHULISCHEN KONTEXT

## School Engagement

- **Verhaltensebene:** Regeln befolgen, Aufmerksamkeit im Unterricht, Hausaufgaben machen usw.
- **Emotionale Ebene:** Freude am Lernen und an der Schule im allgemeinen aber auch kein Erleben von Langeweile
- **Kognitive Ebene:** Herausforderungen suchen, Flexibilität und Anstrengungsbereitschaft bei der Lösung von Problemen, Verwenden metakognitiver Strategien



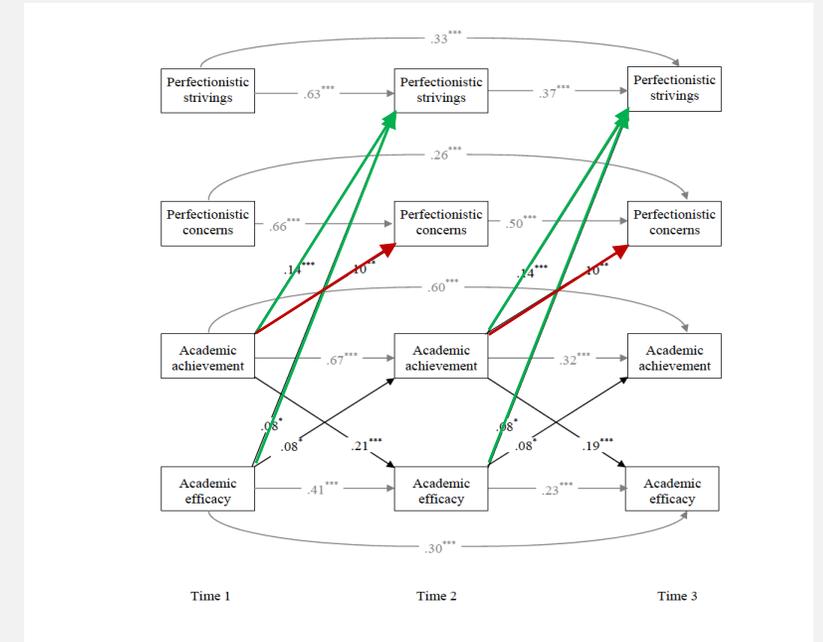
Damian, Stoeber, Negru-Subitica & Baban (2017): Perfectionism and school engagement.



# KORRELATE IM SCHULISCHEN KONTEXT

## School Engagement

- **Kognitive Ebene:** Herausforderungen suchen, Flexibilität und Anstrengungsbereitschaft bei der Lösung von Problemen, Verwenden metakognitiver Strategien
- ➔ Gute Leistungen in der Schule!

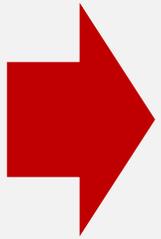


Damian, Stoeber, Negru-Subitica & Baban (2017): Perfectionism and school engagement.



# KONSEQUENZEN PERFEKTIONISTISCHER BEDENKEN

- Gefühl der Wertlosigkeit, leicht irritierbar, intrusive negative Gedanken, körperliche Angstsymptome (Lozano, Valor-Segura, Garcia-Cueto, Pedrosa, Llanos & Lozano, 2019)
- Angststörungen, zwanghaftes Verhalten, Depression, Suizidalität (Affrunti & Woodroff-Borden, 2014)
- Essstörungen (Johnston, Shu, Hoiles, Clark, Watson, Dunlop & Egan, 2018)



## Perfektionismus als Risikofaktor psychisch zu erkranken

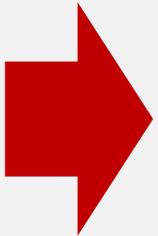
- PS „nur“ im Zusammenhang mit Stress und bei Essstörungen
- PB für alle Störungsbilder empirisch nachgewiesen
- *Perfektionismus als aufrecht erhaltender Faktor bei psychischen Störungen*
- *Perfektionismus als Merkmal, das den Therapieverlauf negativ beeinflussen kann*



# ENTWICKLUNG

**Genetische Prädisposition** (Bachner-Melman et al., 2007; Iranzo-Tatay et al., 2015).

- Moderat erblich
- Querverbindung zu Essstörungen



Perfektionismus als genetisch prädisponierte Eigenschaft,  
die auf erhöhter emotionaler Labilität basiert

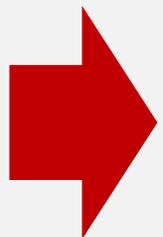


# ENTWICKLUNG

## Sozialisation

### ■ Social Expectations Model

- ✓ Erwartungen perfektionistischer Eltern führen zu Kontrollverhalten und einer übermäßigen Beachtung von Fehlern
  - ✓ Negative Konsequenzen experimentell nachgewiesen (Mitchell, Broeren, Newall & Hudson, 2013)
    1. Fokussierung auf Fehler, negative Konsequenzen von Fehlern und Überbehütung von Fehlern durch verbale und nonverbale Verhaltensweisen
    2. Anweisung sich nicht auf Fehler zu konzentrieren, ein entspanntes und ruhiges Auftreten an den Tag zu legen und das Kind verbal zu ermutigen
  - Größere Angst und schlechtere Leistung bei Gruppe I.



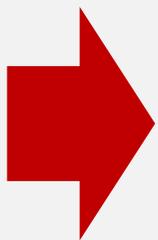
**Angst zu versagen durch bedingte Wertschätzung und Fokussierung auf Fehler**



# ENTWICKLUNG

## Sozialisation

- Social Learning Model
  - ✓ Verhalten perfektionistischer Eltern wird nachgeahmt
  - ✓ Empirisch vielfach belegter Effekt des Lernens am Modell (Bandura, 1978)
    - Bobo Doll Experiment (<https://www.simplypsychology.org/bobo-doll.html>)



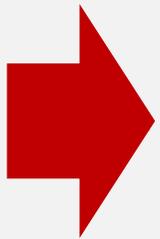
**Lernen am Modell, Belohnung und Bestrafung (operantes Konditionieren)**



# ENTWICKLUNG

## Sozialisation

- Anxious rearing Model
  - ✓ Ängstliche Eltern fördern durch ihr (non)verbales Verhalten Angst vor Fehlern und deren Konsequenzen
  - ✓ Negative Folgen empirisch nachgewiesen (Segrin, Kauer & Burke 2019)
    - Fragebogenstudien



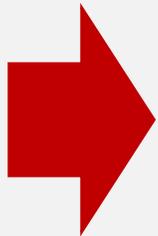
**Aufbau problematischer bzw. unrealistischer Konsequenzerwartungen**



# ENTWICKLUNG

## Sozialisation

- Missbrauchserfahrung, Traumatisierung
  - ✓ Missbräuchliches Verhalten (körperlich und/oder emotional, Vernachlässigung, dysfunktionale Familienstrukturen) führen zu Bemühungen Kontrolle und Anerkennung durch „perfektes“ Verhalten zu gewinnen
  - ✓ Empirisch nachgewiesen (Chen, Hewitt & Flett, 2019)
    - Fragebogenstudien



**Perfektionistische Standards und perfektionistische Selbstdarstellung als (dysfunktionale?) Bewältigungsstrategie**



# INTERVENTION - PROZESSE

## Angst

- ➔ zu versagen, Fehler zu machen
  - ✓ (glaubwürdiges) positives Feedback
  - ✓ Raum geben aus Fehlern zu lernen
  - ✓ Konsequenzerwartungen zum Thema machen
  
- ➔ den Anforderungen anderer nicht zu genügen
  - ✓ unbedingte Wertschätzung
  - ✓ Selbst“bewusst“sein aufbauen



# INTERVENTION - PROZESSE

## Interaktionspartner:innen

- Eltern
  - ✓ Reflektion eigener Standards und Ängste
  - ✓ Den Blick weiten
  - ✓ Wertschätzung zeigen
- Lehrer:innen
  - ✓ Feedback-Kultur
  - ✓ Raum aus Fehlern zu lernen
- Peergroup
  - ✓ „Idole“ akzeptieren und kennenlernen

# LITERATUR

Altstötter-Gleich, C. & Geisler, F. (2017). Perfektionismus – mit hohen Ansprüchen selbstbestimmt leben. Psychiatrieverlag.

Spitzer, N. (2016). Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen: Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung. Springer.

Fletcher, K.L. & Speirs Neumeister, K.L. (2017). Perfectionism in School: When Achievement Is Not so Perfect. Momentum Press.