

Inhaltsverzeichnis

1	Perfektionismus – ein Überblick	1
	<i>Nils Spitzer</i>	
1.1	Zwischen Affen und Engeln	2
1.2	Klinischer Perfektionismus, Exzellenzstreben, Optimierungszwang – drei Seiten einer Medaille?	3
1.3	Eine Frühgeschichte des Perfektionismus in der Kognitiven Verhaltenstherapie	5
1.4	Zum Inhalt des Buchs	7
	Literatur.....	9
2	Facettenreicher Perfektionismus	11
	<i>Nils Spitzer</i>	
2.1	Hat Perfektionismus eine oder mehrere Dimensionen?	13
2.2	Gibt es einen positiven Perfektionismus?.....	15
2.3	Hohe oder starre Maßstäbe – das Zentrum des klinischen Perfektionismus.....	19
2.4	Was prägt klinischen Perfektionismus mehr – hohe starre Maßstäbe oder Versagensangst?	21
	Literatur.....	22
3	Perfektionismus und klinischer Perfektionismus – Definitionen und mögliche Ursachen	25
	<i>Nils Spitzer</i>	
3.1	Was ist Perfektionismus?	26
3.2	Was ist klinischer Perfektionismus?	27
3.3	Perfektionist sein – aber in welchen Lebensbereichen?	32
3.4	Mögliche Ursachen von Perfektionismus	33
	Literatur.....	36
4	»Besser werden!« Der gesellschaftliche Hintergrund des Perfektionismus	39
	<i>Nils Spitzer</i>	
4.1	Die Verbesserung des Menschen als Versprechen der Moderne.....	41
4.2	Eine Gesellschaft mit eingebauter Optimierungspflicht – der aktuelle Stand der Selbstverbesserung.....	42
4.3	Gesellschaftliches Optimierungsfieber und klinischer Perfektionismus – enge Verwandte?.....	43
4.4	Das Gute und das Schlechte an der gesellschaftlichen Selbstverbesserung	43
	Literatur.....	47
5	Perfektionismus und die Folgen – psychische Störungen und andere belastende Auswirkungen	49
	<i>Nils Spitzer</i>	
5.1	Perfektionismus und die körperliche Gesundheit.....	50
5.2	Direkte Folgen des Perfektionismus: zielblockierende Handlungen, miese Gefühle und Grübeleien	51

5.3	Perfektionismus und psychische Störungen	53
5.4	Stress und Transdiagnostik – Perfektionismus als ursächlicher Faktor psychischer Störungen	60
	Literatur.....	61
6	Erfolgsabhängiger Selbstwert – das instabile Selbst von Perfektionisten.....	65
	<i>Nils Spitzer</i>	
6.1	Das Selbst als Kombination von Selbstbild und Selbstwert	66
6.2	Das Selbstbild: Pluralität und Identifikation	67
6.3	Die Komponenten des normalen Selbstwerts.....	68
6.4	Ist gesunder Selbstwert hoch und stabil?.....	71
6.5	Anerkennung – gesellschaftlicher Aspekt des Selbstwerts.....	72
6.6	Klinische Perfektionisten und ihr erfolgsabhängiger Selbstwert.....	74
6.7	Unbedingte Selbstannahme: das Gegenteil des erfolgsabhängigen Selbstwerts	76
6.8	Klinischer Perfektionismus und die Wahlverwandschaft zwischen hohen starren Maßstäben und erfolgsabhängigem Selbstwert.....	79
	Literatur.....	80
7	Therapieziele bei Perfektionismus	83
	<i>Nils Spitzer</i>	
7.1	Perfektionismus als eigenständiges Therapieziel	84
7.2	Perfektionismus – was soll überhaupt verändert werden?	85
	Literatur.....	88
8	Mit Perfektionisten Umgang pflegen – die therapeutische Beziehung	89
	<i>Nils Spitzer</i>	
8.1	Die Auswirkungen hoher Maßstäbe auf die Therapiebeziehung	90
8.2	Die Rigidität der Maßstäbe und wie man ihnen in der therapeutischen Interaktion begegnen kann	93
8.3	»Fehler ... ich?« Perfektionistische Selbstpräsentation und die therapeutische Beziehung	94
8.4	Ambivalente Veränderungsmotivation und die therapeutische Allianz bei Perfektionismus.....	95
	Literatur.....	95
9	Exploration – das individuelle perfektionistische Profil analysieren	97
	<i>Nils Spitzer</i>	
9.1	Die Exploration typischer perfektionistischer Episoden und das individuelle Perfektionismus-Profil.....	98
9.2	Das ABC des Perfektionismus	99
9.3	Symptomstress bei Perfektionismus – primäres und sekundäres ABC.....	112
9.4	Was am Ende steht: eine perfektionistische Fallkonzeption.....	116
	Literatur.....	117

10	Perfektionismus verändern – Interventionen bei starren Maßstäben und erfolgsabhängigem Selbstwert	119
	<i>Nils Spitzer</i>	
10.1	Das Phänomen Perfektionismus vorstellen, für das Problematische am Perfektionismus sensibilisieren	122
10.2	Hedonistische Prüfungen: die Vor- und Nachteile starrer hoher Maßstäbe abwägen	124
10.3	Realistische Prüfungen: Sind die starren hohen Maßstäbe der Wirklichkeit entsprechend?	129
10.4	Methoden des Perspektivwechsels: hohe starre Ansprüche aus anderen Blickwinkeln prüfen	133
10.5	Unperfektionistisch denken – flexible Maßstäbe entwickeln.....	134
10.6	Vive le contexte! Flexible Maßstäbe vertiefen	135
10.7	Drei Schritte, den erfolgsabhängigen Selbstwert zu verändern.....	139
	Literatur.....	147
11	Letzte Lockerungen für ein perfektionsfreies Leben	151
	<i>Nils Spitzer</i>	
11.1	Müßiggängerinnen und Dilettanten – Gegenbilder zu Perfektionismus und Exzellenzstreben	153
	Literatur.....	159
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	162

Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen
Folgen

Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung

Spitzer, N.

2016, XI, 164 S. 7 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-662-47475-4