

Checkliste:  
Wie  
perfektionistisch  
bin ich?

# PERFEKTIONISMUS-

# CHECKLISTE

Mit Hilfe der folgenden Aussagen kannst du einschätzen, wie perfektionistisch du bist und für wieviel Stress dies in deinem Leben sorgt.

- 
- |    |  |                                |                                  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 01 | ICH ERWARTE VON MIR IMMER DAS MAXIMUM AN LEISTUNG UND EINSATZBEREITSCHAFT. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |  |                                |                                  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 02 | EINE NUR DURCHSCHNITTLICHE LEISTUNG EMPFINDE ICH ALS VERSAGEN. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |   |                                |                                  |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 03 | ICH HABE BEI NEUEN AUFGABEN UND HERAUSFORDERUNGEN ANGST, NICHT GUT GENUG ZU SEIN. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |   |                                |                                  |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 04 | WENN ICH BEDENKEN HABE, BEI ETWAS NICHT GUT ZU ABSCHNEIDEN, LASSE ICH ES LIEBER GANZ. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |  |                                |                                  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 05 | FEHLER UND KLEINE MISSGESCHICKE BESCHÄFTIGEN MICH OFT NOCH TAGELANG. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |   |                                |                                  |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 06 | ICH ÄRGERE MICH MANCHMAL SELBST ÜBER DINGE, DIE NICHT ZU ÄNDERN SIND. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |   |                                |                                  |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 07 | LAUFEN DIE DINGE NICHT SO, WIE ICH ES MÖCHTE, IST DIES FÜR MICH NUR SCHWER ZU ERTRAGEN. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |   |                                |                                  |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 08 | ICH ERLEDIGE LIEBER ALLES SELBST, ANSTATT AUFGABEN AN ANDERE ZU DELEGIEREN. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
- 



# *PERFEKTIONISMUS-* CHECKLISTE

- 
- |    |   |                                |                                  |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 09 | MEINE ELTERN HABEN HOHE ERWARTUNGEN AN MICH GESTELLT. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |  |                                |                                  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 10 | IN MEINEM ELTERNHAUS MUSSTE ICH FUNKTIONIEREN. FEHLER WURDEN NICHT GEDULDET ODER SOGAR BESTRAFT. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |   |                                |                                  |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 11 | FÜR MICH MUSS ALLES SEINE ORDNUNG HABEN, SONST FÜHLE ICH MICH UNWOHL. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |   |                                |                                  |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 12 | ANDERE KÖNNEN ES MIR NUR SCHWER RECHT MACHEN. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |  |                                |                                  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 13 | BEI KRITIK VON ANDEREN FÜHLE ICH MICH SCHNELL ANGEGRIFFEN. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |  |                                |                                  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 14 | GEDULD IST EINE HERAUSFORDERUNG FÜR MICH. ICH MÖCHTE ALLES AUF EINMAL UND ZWAR MÖGLICHST SOFORT. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |  |                                |                                  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 15 | ICH NEHME MIR HÄUFIG ZU VIEL VOR UND VERZETTELE MICH DANN. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |  |                                |                                  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 16 | ICH NEIGE ZUM AUFSCHIEBEN VON AUFGABEN, UM SIE SPÄTER PERFEKT AUSFÜHREN ZU KÖNNEN. | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
- 



# PERFEKTIONISMUS-

# CHECKLISTE

---

17	ICH BRAUCHE MEIST LANGE, UM ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN.	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
18	ICH MACHE MIR VOR EINER AUFGABE GEDANKEN, WIE DIE PERFEKTE LÖSUNG AUSSEHEN KÖNNTE.	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
19	ICH MÖCHTE VOR ANDEREN STETS EINE GUTE FIGUR MACHEN.	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
20	ICH VERGLEICHE MICH REGELMÄSSIG MIT ANDEREN UND FÜHLE MICH IHNEN OFT UNTERLEGEN.	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>

---

## AUSWERTUNG

**0-5 Ja-Antworten:** Perfektionismus ist bei dir vermutlich nur gering ausgeprägt. Du möchtest deine Aufgaben möglichst gut machen und vor anderen glänzen. Für dich ist es aber auch okay, mal Fehler zu machen und ein Auge zuzudrücken. Auch Kritik lässt dich nicht zweifeln. Du kannst akzeptieren, dass andere Menschen einen anderen Arbeitsstil haben. Mache dir diese Eigenschaften zunutze, indem du Aufgaben delegierst, wenn sie dir zu viel werden.

**6-10 Ja-Antworten:** Du neigst zum Perfektionismus und machst dir dadurch manchmal unnötig das Leben schwer. Du stellst hohe Ansprüche an dich selbst und andere. Dadurch kann es zu Konflikten in deinem Umfeld kommen. Andere Menschen können es dir möglicherweise nur schwer recht machen. Auch du selbst bist oft unzufrieden mit dir. Hilfreich kann es für dich sein, zu erkennen, dass gut oft gut genug und niemand perfekt ist. Lenke zudem deinen Fokus mehr auf deine Stärken als auf deine Schwächen.

**Mehr als 10 Ja-Antworten:** Perfektionismus bestimmt mit hoher Wahrscheinlichkeit in vielen Bereichen dein Leben. Du strebst stets nach der perfekten Leistung oder Lösung. Mit weniger gibst du dich nicht oder nur schwer zufrieden. Fehler und Misserfolge beschäftigen dich oft lange und lösen Unbehagen und Unzufriedenheit in dir aus. Möglicherweise hat der Druck, den du verspürst, auch schon zu gesundheitlichen Problemen geführt. Nimm das Testergebnis zum Anlass, dein Streben nach Perfektionismus einmal zu hinterfragen. Wie hoch ist der Preis, den du dafür zahlen musst? Willst du wirklich so weitermachen? Oder möchtest du wieder mehr Kraft, Leichtigkeit und Lebensfreude spüren?







# Hallo!

Mein Name ist Stella Cornelius-Koch.

Ich bin Mentorin für berufstätige Frauen ab 40, die mehr Zeit und Freiheit für sich gewinnen und ein gelassenes und powervolles Leben führen möchten.

Wenn du wissen möchtest, wie das geht, melde dich gerne für ein 30-minütiges unverbindliches Kennenlerngespräch bei mir.

*Stella Cornelius-Koch*

<https://www.facebook.com/stellaentspannt>  
s.cornelius@medical-mirror.de