



18 Perfektionismus und Versagensängste

Gemäß Andrawis A, (2018) bedeutet Perfektionismus, dass man immer nach höchster Perfektion strebt und sehr hohe Maßstäbe für sich selbst setzt. Das kann in manchen Situationen hilfreich sein, aber wenn es übertrieben wird, kann es zu Stress, Angst und Problemen führen, einschließlich möglicher Zusammenhänge mit anderen psychischen Problemen wie Angststörungen, Depressionen oder Zwangsstörungen.

Versagensängste sind Ängste, die in bestimmten Leistungssituationen oder bei bestimmten Aufgaben auftreten, wie zum Beispiel Prüfungen. Diese Ängste können das Selbstvertrauen beeinträchtigen und dazu führen, dass man solche Situationen meidet.

Wichtig ist zu wissen, dass Perfektionismus und Versagensängste als Faktoren betrachtet werden, die in verschiedenen psychischen Gesundheitszuständen auftreten können, aber nicht notwendigerweise zu einer spezifischen Störung gehören. Sie können jedoch das Risiko für verschiedene psychische Probleme erhöhen. Wenn Perfektionismus oder Versagensängste das Leben stark beeinträchtigen oder zu ernsthaften psychischen Problemen führen, ist es ratsam, professionelle Hilfe von einem Psychologen oder Psychiater in Anspruch zu nehmen. Diese Experten können eine genaue Diagnose stellen und eine passende Behandlung empfehlen, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist und verschiedene Therapieansätze beinhalten kann. Die Versagensängste, dass eine weit verbreitete emotionale Reaktion auf Leistungssituationen beschreibt. Versagensangst, auch bekannt als Prüfungsangst oder Leistungsangst, bezieht sich auf das intensive Gefühl der Angst oder Sorge, in Situationen des Leistungsdrucks zu versagen. Es tritt häufig in schulischen oder beruflichen Kontexten auf, wenn eine Person einer Bewertung, Prüfung oder einer Situation ausgesetzt ist, in der ihre Leistung bewertet wird (Andrawis A, 2018).

Die Symptome von Versagensangst können körperlicher, emotionaler und kognitiver Natur sein. Körperliche Symptome können Herzklopfen, Schweißausbrüche, Übelkeit oder Kopfschmerzen umfassen. Emotionale Symptome können Angst, Nervosität, Unruhe oder Reizbarkeit

beinhalten. Kognitive Symptome können negative Gedanken, Selbstzweifel, Befürchtungen über Versagen oder negative Bewertungen durch andere beinhalten. Versagensangst kann die Leistungsfähigkeit einer Person beeinträchtigen, da die Angst und die damit verbundenen Symptome dazu führen können, dass die Person sich nicht vollständig auf die Aufgabe konzentrieren kann oder sich von herausfordernden Situationen zurückzieht. Es gibt verschiedene Strategien zur Bewältigung von Versagensangst, wie z. B. die Entwicklung von Bewältigungsstrategien, die Verbesserung des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls, die Anwendung von Entspannungstechniken und das Erlernen von positiven Denkmustern. Bei starken und anhaltenden Versagensängsten kann es hilfreich sein, professionelle Unterstützung von einem Psychologen oder Therapeuten zu suchen. Es ist wichtig zu beachten, dass der Begriff "Versagensangst" manchmal auch in anderen Kontexten verwendet werden kann, um Ängste vor dem Scheitern in anderen Lebensbereichen zu beschreiben, wie z.B. in zwischenmenschlichen Beziehungen oder persönlichen Zielen. In solchen Fällen können ähnliche Bewältigungsstrategien und Unterstützung hilfreich sein (Andrawis A, 2018).

Versagungsängste

Die Versagungsängste und Perfektionismus können miteinander verbunden sein. Perfektionismus bezieht sich auf den starken Wunsch, Fehler zu vermeiden und eine perfekte Leistung zu erzielen. Menschen mit hohem Perfektionismus setzen sich oft extrem hohe Standards und sind sehr selbstkritisch. Sie neigen dazu, ihre eigene Leistung immer wieder zu überprüfen und sind oft nie zufrieden, selbst wenn sie gute Ergebnisse erzielen. Perfektionismus kann zu Versagensangst führen, da die Angst vor Fehlern und die Sorge, den eigenen hohen Standards nicht gerecht zu werden, zu einer intensiven Angst vor Versagen in Leistungssituationen führen können. Perfektionisten haben oft hohe Erwartungen an sich selbst und befürchten, dass sie nicht in der Lage sein könnten, diese Erwartungen zu erfüllen. Die Angst vor Kritik, Ablehnung oder negativer Bewertung verstärkt die Versagensangst zusätzlich. Diese Kombination von hohem Perfektionismus und Versagensangst kann dazu führen, dass die betroffene Person hohe Ansprüche an sich selbst stellt, aber gleichzeitig Angst hat, diese Ansprüche nicht erfüllen zu können. Dadurch können sie in einen Teufelskreis geraten, in dem sie sich selbst unter Druck setzen, um perfekt zu sein, aber gleichzeitig große Angst davor haben, zu versagen. Wenn Perfektionismus und Versagensangst die Lebensqualität beeinträchtigen oder zu erheblichen Belastungen führen, kann es hilfreich sein, professionelle Unterstützung

von einem Psychologen oder Therapeuten zu suchen. Durch gezielte Interventionen können Bewältigungsstrategien entwickelt werden, um den Perfektionismus zu reduzieren und die Versagensangst zu bewältigen (ebd.).

Versagensängste und Perfektionismus können miteinander in Wechselwirkung stehen

Versagensängste und Perfektionismus können miteinander in Wechselwirkung stehen. Diese beiden Konzepte beeinflussen sich gegenseitig und verstärken sich oft gegenseitig.

Auf der einen Seite kann Perfektionismus zu Versagensängsten führen. Perfektionisten setzen sich oft extrem hohe Standards und haben ein starkes Bedürfnis, in allem, was sie tun, perfekt zu sein. Dies kann zu intensivem Druck und Angst führen, da sie befürchten, diesen hohen Erwartungen nicht gerecht zu werden. Die Sorge, den eigenen hohen Standards nicht zu erfüllen, kann zu Versagensangst führen und die Angst vor negativer Bewertung und Kritik verstärken. Auf der anderen Seite kann Versagensangst den Perfektionismus aufrechterhalten oder verstärken. Menschen mit Versagensängsten können dazu neigen, übermäßig vorsichtig zu sein und Risiken zu vermeiden, um potenzielles Versagen zu verhindern. Dies kann zu einem noch stärkeren Streben nach Perfektion führen, um die Angst vor Fehlern zu lindern. Der Perfektionismus wird dann zu einem Bewältigungsmechanismus, um die Angst vor Versagen zu reduzieren. Diese Wechselwirkung zwischen Versagensängsten und Perfektionismus kann zu einem Teufelskreis führen. Der Perfektionismus erhöht die Versagensangst, während die Versagensangst den Perfektionismus verstärkt. Dies kann zu einem hohen Maß an Stress, Angst und Unzufriedenheit führen (ebd.).

Therapie der Perfektionismus

Die Therapie der Perfektionismus kann verschiedene Ansätze und Techniken umfassen, um den Perfektionismus zu reduzieren und gesündere Denk- und Verhaltensmuster zu entwickeln.

Therapie durch Psychoanalyse

Psychoanalyse kann bei der Behandlung von Perfektionismus eingesetzt werden. Psychoanalyse ist eine therapeutische Methode, die auf den Theorien von Sigmund Freud basiert und sich auf die Untersuchung unbewusster Konflikte und tief verwurzelter psychodynamischer Prozesse konzentriert. In der psychoanalytischen Therapie wird der Perfektionismus als ein Abwehrmechanismus betrachtet, der dazu dient, unbewusste Ängste, Konflikte oder

traumatische Erfahrungen zu bewältigen. Der Therapeut arbeitet daran, diese zugrunde liegenden psychischen Prozesse aufzudecken und zu verstehen, wie sie den Perfektionismus aufrechterhalten.

Der therapeutische Prozess der Psychoanalyse beinhaltet oft eine intensive Exploration der individuellen Lebensgeschichte, der Beziehungen und der inneren Konflikte des Patienten. Durch die Untersuchung von unbewussten Inhalten, frühen Kindheitserfahrungen und der Übertragungsbeziehung zwischen Therapeuten und Patient können tiefer liegende Ursachen und Dynamiken des Perfektionismus identifiziert und bearbeitet werden. Psychoanalyse erfordert in der Regel eine längere Behandlungsdauer, da es darum geht, tief verwurzelte Muster und unbewusste Prozesse aufzudecken und zu transformieren. Es ist wichtig zu beachten, dass die psychoanalytische Therapie nicht für jeden geeignet ist und dass die Wahl der Therapiemethode von den individuellen Bedürfnissen und Zielen des Patienten abhängt.

Es ist empfehlenswert, sich an einen erfahrenen Psychoanalytiker zu wenden, der über fundierte Kenntnisse und Erfahrung in der psychoanalytischen Therapie verfügt, um eine angemessene Unterstützung bei der Behandlung von Perfektionismus zu erhalten.

Therapie der Perfektionismus durch Psychoanalyse PA

Die psychoanalytische Sichtweise auf die Therapie von Perfektionismus betrachtet dieses Verhaltensmuster als ein komplexes psychodynamisches Phänomen. Perfektionismus kann aus verschiedenen psychodynamischen Ursachen entstehen, die von Person zu Person unterschiedlich sein können. Hier sind einige psychoanalytische Ansätze zur Therapie von Perfektionismus:

Identifikation der Ursachen

In der Psychoanalyse wird viel Wert auf die Identifikation der tief verwurzelten Ursachen von Verhaltensweisen gelegt. Der Therapeut wird versuchen, die zugrunde liegenden emotionalen Konflikte und unbewussten Dynamiken zu erkennen, die den Perfektionismus antreiben könnten. Dies kann durch die Analyse der Kindheitserfahrungen, Traumata oder unbewussten Wünsche erfolgen.

Arbeit am Selbstwertgefühl

Perfektionisten haben oft ein geringes Selbstwertgefühl und setzen ihre Selbstachtung stark von ihren Leistungen ab. Die Therapie wird sich daher auf die Stärkung des Selbstwertgefühls und das Erkennen von Selbstwert unabhängig von Leistungen konzentrieren.

Bewusstmachung von inneren Konflikten

Psychoanalytische Therapie zielt darauf ab, unbewusste Konflikte und innere Widersprüche bewusst zu machen. Der Perfektionist könnte zum Beispiel einen inneren Konflikt zwischen dem Wunsch nach Anerkennung und der Angst vor Versagen haben. Durch die bewusste Erkundung dieser Konflikte kann der Patient lernen, sie besser zu bewältigen.

Entdeckung von Abwehrmechanismen

Perfektionisten setzen oft Abwehrmechanismen wie Verleugnung, Projektion oder Introjektion ein, um mit ihren inneren Konflikten umzugehen. Die Therapie kann dazu beitragen, diese Abwehrmechanismen zu erkennen und alternative Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Arbeit an Beziehungsproblemen

Perfektionismus kann auch Beziehungsprobleme verursachen, da Perfektionisten oft hohe Erwartungen an sich selbst und andere stellen. Die psychoanalytische Therapie kann dabei helfen, diese Beziehungsdynamiken zu verstehen und gesündere Interaktionsmuster zu entwickeln.

Integration des Unbewussten

Die Psychoanalyse strebt die Integration des Unbewussten an, um das psychische Gleichgewicht wiederherzustellen. Dies kann dazu beitragen, den Perfektionismus in ein ausgewogeneres Verhalten zu transformieren.

Es ist wichtig zu beachten, dass die psychoanalytische Therapie ein längerer Prozess sein kann und eine intensive Selbstreflexion erfordert. Sie kann besonders effektiv sein, wenn der Perfektionismus tiefe Wurzeln in der Psyche des Individuums hat. Eine enge Zusammenarbeit

mit einem qualifizierten Psychoanalytiker oder Psychodynamiker ist in solchen Fällen entscheidend, um eine erfolgreiche Therapie zu gewährleisten(ebd.).

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)

Die KVT zielt darauf ab, negative Denkmuster und Verhaltensweisen zu identifizieren und zu verändern. In Bezug auf Perfektionismus können dies übertriebene Ansprüche, katastrophaler Ende Gedanken bei Fehlern oder ein ständiges Bedürfnis nach Bestätigung sein. Die Therapie konzentriert sich darauf, solche Denkmuster zu hinterfragen und realistischere Gedanken und Erwartungen zu entwickeln.

Expositions- und Konfrontationstherapie

Diese Therapieform zielt darauf ab, die Ängste und Sorgen, die mit dem Perfektionismus einhergehen, anzugehen. Indem man sich schrittweise schwierigen Situationen aussetzt und lernt, mit möglichen Fehlern oder Nicht-Erfüllung hoher Standards umzugehen, kann die Angst reduziert werden.

Achtsamkeitsbasierte Therapie

Achtsamkeitsübungen können helfen, den Perfektionismus zu verringern, indem sie das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment.

Literaturverzeichnis

Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warschau Management University Univ.

Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2.überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o, ISBN: 978-3-9504659-0-4.

Andrawis A, (2018) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o. o, ul ISBN, 978-3-9504659-0-7.

Abram J, Hinshelwood RD, (2018) The Clinical Paradigms of Melanie Klein and Donald Winnicott: Comparisons and Dialogues (Routledge Clinical Paradigms Dialogue) Taschen Buch Englisch Ausgabe, Verlag Routledge.

Bohus M, Haaf B, Simms T, Limberger MF, Schmahl C, Unckel C, Lieb K, Linehan MM, (2004), Effectiveness of inpatient dialectical behavioral therapy for borderline personality disorder, a controlled trial, Behav Res Ther, 2004 May, 42(5) 487-99.

Bohus M, Kröger C, (2011) Psychopathologie und Psychotherapie der Borderline Persönlichkeitsstörung, Zum gegenwärtigen Stand der Forschung. Nervenarzt 2011, 82,16-24.

Bohus M, (2007) zur Versorgungssituation von Borderline-Patienten in Deutschland, Persönlichkeitsstörn Theorie Ther 11, 149-153.

Bohus Martin, Wolf Martina: Interaktives Skills Training für Borderline-Patienten. Schattauer GmbH; Auflage, 2, 2008.

Dulz B, Jensen M, (2000) Aspekte einer Traumatologie der BorderlinePersönlichkeitsstörung, psychoanalytisch-psychodynamische Überlegungen und empirische Daten, In, Kernberg OF, Dulz B, Sachsse U (Hrsg), Hndbuch der BorderlineStörungen, Stuttgart, New York, Schattauer, 167-93.

Freud S, (1940) splitting of the ego in the defensive process, collected papers.5 372 – 375.

Freud A, Lise Grubrich- Simitis, IK, (2006) Sigmund Freud, Werkausgabe in Zwei Bänden Band 2. Anwendungen der Psychoanalyse, Veröffentlicht im Taschenbuch einem Unternehmen der Fischer S, Verlag, GmbH, Frankfurt am Main, April (HG.1978) ISBN-13:978-3-596-17216-0.

Kernberg OF, (2008) Psychodynamische Therapie bei Borderline- Patienten. 1. Auflage, (Hg.) Huber, Bern ISBN-: 9783456821993.

Kernberg OF, (2018) Borderline-Behandlungstechnik und therapeutische Settings, mit einem Gleitwort von Otto F. Kernberg, 3. Auflage, Schattauer.

Kernberg OF, (1968) The treatment of patients with borderline personality organization, Int J, Psychoanal, 1968;49:600–619.

Andrawis Andrawis