

PERFEKTIONISTISCHE SELBSTDARSTELLUNG UND BURNOUT

Esther N. Baier, Meike Busse, Monika Ebeling, Ines Heiser, Dominic Hennig,
Laura A. Kugler, Annette Löffler, Matthias Niggehoff, Boris Schneider, Sarah L. Schurig,
Stefanie Schwitzer, Nils Svensson, Andre Timmann, Anke Voss, Thomas Walke

FernUniversität in Hagen

Empirisch-experimentelles Praktikum

im B.Sc. Psychologie

Sommersemester 2011

Veranstalter: Prof. Dr. Karl-Heinz Renner, Dipl.-Psych. Ana Tibubos

Zusammenfassung

Der von Hewitt et al. (2003) eingeführte perfektionistische Selbstdarstellungsstil (*PSPS*) umfasst drei Facetten, die im Gegensatz zum Trait-Perfektionismus die Persönlichkeitseigenschaften beschreiben, *perfekt erscheinen* zu wollen. In der vorliegenden Untersuchung wird der direkte Zusammenhang zwischen *PSPS* und Burnout und mediierenden Persönlichkeitseigenschaften untersucht. War Burnout bislang eher im klinischen Bereich von Bedeutung, weisen zunehmend mehr Studien auch auf die Wichtigkeit von Burnout im arbeits- und organisationspsychologischen Bereich hin. So sind in den vergangenen zehn Jahren, Krankschreibungen mit der Diagnose „Burnout“ um 80 Prozent gestiegen.

In der vorliegenden Fragebogenstudie mit 184 Probanden resultiert eine positive Korrelation aller drei Facetten mit Burnout. Unconditional self-acceptance, perceived stress und self-esteem zeigen einen Mediationseffekt. Das Gesamtkonstrukt der *PSPS* weist inkrementelle Validität gegenüber Trait-Perfektionismus in Bezug auf Burnout auf.

Die Facette Vermeiden von Imperfektion zeigt in allen Analysen die stärksten Effekte, weshalb es sinnvoll wäre, in zukünftigen Untersuchungen auf diese Facette besonders einzugehen.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	4
1.1 Theorie und Forschungsstand.....	4
1.2 Zusammenhang zwischen dem perfektionistischen Selbstdarstellungsstil und Burnout und möglichen Mediatoren.....	5
2 Methode	7
2.1 Durchführung der Untersuchung.....	7
2.2 Stichprobe	8
2.3 Messinstrumente... ..	9
3 Ergebnisse	10
3.1 Vorbereitende statistische Analysen	10
3.2 Hypothesenprüfung	12
3.2.1 Korrelationsanalysen für Hypothese 1.....	12
3.2.2 Mediatoranalysen für Hypothesen 2 bis 4.....	12
3.2.3 Korrelationsanalysen und Mediatoranalyse zu Hypothese 5.....	15
3.2.4 Inkrementelle Validität PSPS.....	16
4 Diskussion	16
5 Literaturverzeichnis	19
6 Anhang Fragebogen	

1. Einleitung

1.1 Theorie und Forschungsstand

Zahlreiche Studien haben in den vergangenen Jahren den Zusammenhang von verschiedenen Persönlichkeitseigenschaften mit einigen psychopathologischen Störungen untersucht. Diese Studien haben die hohe Bedeutung von Persönlichkeitsfaktoren, wie z. B. Neurotizismus (Jorm et al., 2000) oder Perfektionismus (Hewitt & Flett, 1991b), für psychische Störungen untermauert. Hill, A.P., Hall, H.K., Appleten, P.R., & Kozub, S.A. (2007) haben Perfektionismus mit Burnout in Verbindung gebracht. Burnout lässt sich nach Maslach & Jackson (1981) als Ergebnis eines langfristigen Ungleichgewichts zwischen den eigenen Ressourcen und der äußeren Belastung beschreiben (Facetten sind vor allem emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und Lebensunzufriedenheit).

Hewitt et al. haben 2003 den perfektionistischen Selbstdarstellungsstil als mehrdimensionales Konstrukt vorgestellt und den Zusammenhang mit Trait-Perfektionismus und verschiedenen anderen Konstrukten (z. B. soziale Ängstlichkeit und Selbstwertgefühl) untersucht. Es wurde die *perfectionistic self-presentation scale (PSPS)* entwickelt und an unterschiedlichen Stichproben getestet. In diesen Stichproben zeigte die Skala eine gute interne Konsistenz (Cronbach's alpha liegt zwischen $\alpha=.78$ und $\alpha=.86$). Ferner zeigten Hewitt et al. (2003) inkrementelle Validität der PSPS-Facetten gegenüber Trait-Perfektionismus zur Vorhersage einiger psychischer Störungen, z. B. Depression.

Diese Studien waren die Grundlage für die vorliegende Untersuchung. Wir greifen die Unterscheidung zwischen Trait-Perfektionismus und perfektionistischer Selbstdarstellung, die

den Wunsch zeigt, *perfekt zu erscheinen*, auf. Hewitt et al. (2003) unterscheiden drei Facetten der perfektionistischen Selbstdarstellung. Die Facette der perfektionistischen Eigenwerbung (*PSP, Perfectionistic Self Promotion*) beschreibt aktives Zeigen und Darstellen der vermeintlichen Perfektion, um andere zu beeindrucken, sowie Bewunderung und Respekt der Mitmenschen zu erhalten. Die Facette Vermeiden von Imperfektion (*NDPI, Nondisplay of Imperfection*) repräsentiert ein Verhalten, Situationen zu meiden, in denen sich eine Person in nicht perfekter Weise darstellen könnte und schließlich das Verschweigen von Imperfektion (*NDCI, Nondisclosure of Imperfection*) beschreibt die Vertuschung und das Nichteingestehen von eigenen Makeln und fehlerhaftem Verhalten.

1.2 Zusammenhang zwischen dem perfektionistischen Selbstdarstellungsstil und Burnout und möglichen Mediatoren

Die genauere Betrachtung der einzelnen Facetten der Perfectionistic Self-Presentation Scale (*PSPS*) und deren gerichtetem Zusammenhang mit Burnout führen zur Formulierung der ersten Hypothese: Das von der *PSPS* gemessene Gesamtkonstrukt korreliert mit Burnout. Wobei die Facetten Nondisplay of Imperfection und Nondisclosure of Imperfection socially-prescribed perfectionism repräsentieren. Also die Annahme, dass andere eine perfektionistische Erwartungshaltung haben und entsprechende Anforderungen an einen selbst stellen. Lediglich bei der Facette Perfectionistic Self Promotion wird in Anlehnung an die von Hill (2007) gefundenen Ergebnisse ein self-oriented perfectionism vermutet. Dieser zeichnet sich u. a. durch eine starke innere Motivation, perfekt zu sein, aus. Da ein Zusammenhang zwischen socially-prescribed perfectionism und Burnout gefunden wurde und dieser Zusammenhang mit self-

oriented perfectionism nicht nachgewiesen werden konnte, sollten die Facetten NDPI und NDCI positiv mit Burnout korrelieren, bei der Facette PSP sollte es keine solche Korrelation geben oder sie sollte negativ ausfallen.

Hill et al. (2007) fanden in ihrer Studie zudem noch einen partiellen Mediationseffekt von unconditional self-acceptance für den Zusammenhang von Perfektionismus und Burnout. Nach Lundh (2004) ist unter unconditional self-acceptance eine adaptive Akzeptanz des eigenen Selbst zu verstehen, die unabhängig von Anerkennung, Respekt oder Liebe anderer ist. Wird dies auf die perfektionistische Selbstdarstellung übertragen, so ist hier ebenfalls ein partieller Mediationseffekt zwischen den drei Facetten des PSPS und Burnout zu erwarten. Unconditional self-acceptance mediiert diesen negativen Zusammenhang. Je ausgeprägter unconditional self-acceptance, desto negativer sollte dieser Zusammenhang sein. (Hypothese 2)

Die dritte Hypothese wird wieder auf der Basis der Studie von Hewitt et al. (2003) abgeleitet. Die Facetten Nondisplay of Imperfection und Nondisclosure of Imperfection der perfektionistischen Selbstdarstellung sollten positiv mit Burnout korrelieren. Dieser positive Zusammenhang sollte von einem schwach ausgeprägten Selbstwertgefühl mediiert werden. Je geringer das Selbstwertgefühl ausgeprägt ist, desto positiver sollte dieser Zusammenhang sein.

Die vierte Hypothese formuliert die Annahme, dass die Variable perceived stress die Korrelation der Facetten des PSPS mit den Facetten des Burnouts mediiert. PSPS korreliert mit der bevorzugten Bewertung, Situationen als bedrohlich einzustufen, wenn diese den perfekten Schein gefährden und dies sollte wiederum mit vermehrter Stresswahrnehmung, dem perceived stress, korrelieren.

Die fünfte Hypothese impliziert, dass vermeidende Bewältigungsstrategien (avoidant coping, Dunkley 2000) mit einer niedrigen Selbstwirksamkeitserwartung (low self-efficacy) einhergehen. Nach Flett und Hewitt (2005) erleiden Personen mit einer niedrigen Selbstwirksamkeit schneller Burnout.

Die sechste Hypothese befasst sich mit der inkrementellen Validität des PSPS-Konstrukts und besagt, dass alle drei Facetten der perfektionistischen Selbstdarstellung die Vorhersage von Burnout im Vergleich mit anderen Perfektionismusmaßen verbessern sollten.

2. Methode

2.1 Durchführung der Untersuchung

Die Untersuchung umfasst eine Voruntersuchung und eine Hauptuntersuchung. Die Voruntersuchung dient im Wesentlichen der Testung der Items und der Erprobung der Fragebogenbearbeitung.

Bei der Pilotierung des Fragebogens ging es zunächst darum, die Anwendbarkeit zu testen. Hierzu wurde das Messinstrument von allen Praktikumsteilnehmern selbst und ca. 20 weiteren Personen aus dem direkten Umfeld erprobt. Anschließend wurden sie schriftlich um die Beantwortung einiger Fragen zum Fragebogen und zur Testsituation gebeten. So sollten die Bedingungen der Erhebungssituation, die Länge des Fragebogens, die Verständlichkeit der Instruktionen und der Items, sowie deren Reihenfolge überprüft werden. Die Einschätzungen wurden gemeinsam in der Gruppe ausgewertet und für die Hauptuntersuchung berücksichtigt.

Die Erhebungsbögen der Voruntersuchung waren mit denen der Hauptuntersuchung bezüglich der Art und des Umfangs der Aufgaben identisch. Eine einheitliche und umfassende Instruktion mit Hinweisen zur Bearbeitung gewährleistete die Verständlichkeit des Messinstruments. Der paper-pencil-Fragebogen (siehe Anhang) umfasste 14 DIN A 4 Seiten. Einleitend musste die Festlegung einer Identifikationsnummer erfolgen, um die Daten später anonym auswerten zu können. Wie in der Voruntersuchung rekrutierten sich auch in der Hauptuntersuchung die Versuchspersonen aus dem privaten Umfeld der Teilnehmer.

2.2 Die Stichprobe

Es nahmen 184 Personen aus dem privaten und beruflichen Umfeld der Praktikumssteilnehmer an der Studie teil. Der Altersdurchschnitt beträgt $M= 35,4$ Jahre und variierte zwischen 16 und 70 Jahren. Insgesamt bestand die Stichprobe aus 113 Frauen (61,4 %) und 71 Männern (38,6 %). Zusätzlich wurde erfragt, ob die Probanden in helfenden Berufen (z.B. in Dienstleistungsberufen, in Lehrtätigkeit etc.) tätig waren, da die Burnout-Facetten emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und Leistungsminderung (Maslach & Jackson, 1981) bislang eher bei diesen Berufsgruppen anzutreffen war. 66,8% der befragten Personen arbeiteten in helfenden Berufen. Darüber hinaus wurden noch weitere Fragen zu soziodemografischen Daten gestellt, wie z.B. zum Studiengang, der Semesteranzahl und des Berufsstatus.

2.3 Messinstrumente

Die 152 Items des Fragebogens setzen sich aus den folgenden etablierten Skalen zusammen:

Perfektionistische Selbstdarstellungsskala (PSPS_V5; Hewitt, et al., 2003) Die PSPS ist eine 27-Items umfassende multidimensionale Skala mit den drei Subskalen *PSP* (Perfectionistic Self-Promotion, z.B. „Ich versuche immer, ein Bild der Perfektion zu vermitteln“), *NDPI* (Nondisplay of Imperfection, z.B. „Es wäre furchtbar, wenn ich mich vor anderen zum Narren machen würde“) und *NDCI* (Nondisclosure of Imperfection, z.B. „Ich lasse andere niemals wissen, wie hart ich an meinen Aufgaben arbeite“). Da die Skala erst kürzlich ins Deutsche übersetzt wurde, wird eine Faktorenanalyse durchgeführt.

Skala zum chronischen Stress (Screening Skala des TICS; Schulz, Schlotz & Becker, 2004). Mithilfe der 12 Items wird nach der Häufigkeit der entsprechenden Erfahrung innerhalb der letzten drei Monate gefragt, wie z.B. „Obwohl ich mein Bestes gebe, wird meine Arbeit nicht gewürdigt.“

Multidimensional Perfectionism Scale (MPS-F; Adaptation von Altstötter-Gleich & Bergemann, 2006) hat sechs Subskalen und umfasst insgesamt 35 Items. Die Subskalen messen die Kritik durch Eltern, leistungsbezogene Zweifel, Erwartungen der Eltern, Fehlersensibilität, Organisiertheit und hohe Standards (z.B. „Wenn ich für mich selbst nicht die höchsten Maßstäbe setze, besteht die Gefahr, dass ich zweitklassig werde“).

Selbstwertskala (SW; Collani & Herzberg, 2003) umfasst 10 Items, die der Einschätzung des Selbstwerts dienen, z.B. „Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue.“

Selbstakzeptanz-Skala (USA; Chamberlain & Haaga, 2001) misst anhand von 20 Items die Akzeptanz des eigenen Selbst, unabhängig von der Anerkennung durch andere.

Allgemeine Selbstwirksamkeitsskala (SWE; Schwarzer & Jerusalem, 1999) umfasst 10 Items, die die optimistische Kompetenzerwartung misst. Hierbei wird der Erfolg, eine schwierige Lage zu meistern, der eigenen Kompetenz zugeschrieben.

Skala zur Erfassung von avoidant coping (Skala aus COPE; Carver, Scheier & Weintraub, 1989) misst vermeidende Bewältigungsstrategien beim Auftreten von Schwierigkeiten. Die 16 Items umfassende Skala hat vier Subskalen: mental disengagement, denial, behavioural disengagement und substance use.

Burnout-Skala (deutsche Übersetzung der Utrecht Work Engagement Scale zum Arbeitsengagement von Schaufeli und Bakker (2003)) umfasst die drei Subskalen dedication, absorption und vigor.

5 Items zu Stress und Burnout aus einer Skala von Enzmann und Kleiber (1989) messen emotionale Erschöpfung.

3. Ergebnisse

3.1 Vorbereitende statistische Analysen

Alle Skalen wurden mit dem Kolmogorov-Smirnov-Test auf Normalverteilung untersucht. Für die Skala Selbstwert und die Subskalen Erwartungen der Eltern, Kritik durch Eltern, denial, substance use und Emotionale Erschöpfung zeigte sich keine Normalverteilung,

die anderen Skalen liegen annähernd normalverteilt vor. Die interne Konsistenz aller Skalen wurde mit Cronbach's Alpha überprüft.

Tabelle 1
Reliabilitätsanalyse

Skala	Cronbach's Alpha	Mittelwerte der Inter-Item-Korrelationen
PSPS	,943	,375
TICS	,889	,397
MPS-F	,915	,234
SW	,903	,484
USA	,809	,171
SWE	,871	,408
Avoidant coping	,812	,223
Burnout	,935	,501

Cronbach's Alpha liegt bei allen Skalen über $\alpha = .81$ und weist damit auf ausreichend hohe interne Konsistenz innerhalb dieser Stichprobe hin. Die Inter-Item-Korrelationen bestätigen die Homogenität. Allerdings deuten die Ergebnisse der Skalen MPS-F, USA und avoidant coping auf einen engen Konstruktbereich hin (Tabelle 1).

Die Skala PSPS wurde erst kürzlich ins Deutsche übertragen. Es wird mittels einer Faktorenanalyse geprüft, ob sich auch in der nun vorliegenden deutschen Version (siehe Anhang) die drei Facetten bestätigen lassen. Die Prüfung der substanziellen Korrelation ergibt mit dem Bartlett-Test auf Sphärizität Signifikanz, der Kaiser-Meyer-Olkin-Koeffizient liegt bei $r = .92$. Als Extraktionsmethode wird die Hauptachsenanalyse mit Promax-Rotation verwendet (KAPPA = 4). Die Anzahl der Faktoren wird auf drei festgelegt. Die eindeutigen Markiervariablen der drei Facetten sind *PSP_9* mit $r = .99$ „Ich muss immer perfekt erscheinen“, *NDPI_8* mit $r = .94$ „Ich hasse es, in aller Öffentlichkeit Fehler zu machen“ und *NDCI_4* mit $r =$

.87 „Ich sollte meine eigenen Probleme lieber selbst lösen als sie anderen gegenüber zu gestehen“.

3.2 Hypothesenprüfung

3.2.1 Korrelationsanalysen für Hypothese 1

Die erste Hypothese beschreibt einen gerichteten Zusammenhang zwischen den verschiedenen Facetten der perfektionistischen Selbstdarstellung und Burnout.

Die beiden passiven Facetten der PSP korrelieren positiv mit Burnout, *NDCI* mit $r = .17$ ($p < .05$) und *NDPI* mit $r = .32$ ($p < .01$). Damit kann dieser Teil von Hypothese 1 als bestätigt gelten.

PSP korreliert ebenfalls mit $r = .20$ ($p < .05$) signifikant positiv mit Burnout. Dies entspricht nicht dem vorhergesagten Effekt, weshalb Hypothese 1 insgesamt nur als partiell bestätigt gelten kann (siehe Tabelle 2).

Tabelle 2:

Korrelationen der PSP-Facetten und Burnout

		PSP	NDCI	NDPI	PSPS	Burnout
Burnout	Korrelation	,198	,172	,320	,270	1,000
	Signifikanz	,010	,023	,000	,000	

3.2.2 Mediatoranalysen für Hypothesen 2 bis 4

Die Hypothesen 2 bis 4 postulieren unterschiedliche Mediatormodelle. Zunächst wird das generelle Vorgehen der Mediatoranalyse nach Baron und Kenny (1986) erläutert. Als Grundvoraussetzung für eine solche Analyse muss demnach ein signifikanter Effekt der Prädiktorvariable (hier: die Facetten *PSP*, *NDCI* oder *NDPI*) auf die Kriteriumsvariable (hier:

Burnout) bestehen. Außerdem muss ein signifikanter Effekt der Prädiktorvariable auf die Mediatorvariable feststellbar sein. Anschließend wird in einer multiplen Regressionsanalyse der gemeinsame Effekt von Prädiktorvariable und Mediatorvariable auf die Kriteriumsvariable überprüft. Hierbei sollte sich der signifikante Effekt der Prädiktorvariable auf die Kriteriumsvariable unter Berücksichtigung der Mediatorvariablen im Vergleich zur zweiten Gleichung deutlich verringern (partielle Mediation) bzw. komplett verschwinden (vollständige Mediaton).

Zunächst werden also die Pearson-Korrelationen zwischen Burnout und den Facetten der Perfektionistischen Selbstdarstellung untersucht. Sie sind alle signifikant und liegen zwischen $r = .17$ ($p < .01$) und $r = .32$ ($p < .01$). Alle Werte können Tabelle 3 entnommen werden.

Tabelle 3:

Korrelations- und Regressionskoeffizienten für Mediatoranalysen; Korrelationskoeffizienten nach Pearson; Standardisierte Koeffizienten der Regressionsanalyse zwischen Prädiktor (PSP) und Kriterium; Burnout unter Einfluss des jeweiligen Mediators (BETA)

		Unconditional selfacceptance		Selbstwert		Stress (TICS)		Burnout
		Korrelation	BETA	Korrelation	BETA	Korrelation	BETA	Korrelation
Perfectionistic Self Promotion	Korrelation bzw. BETA	-,669	-,004	-,411	,020	,311	,091	,198
	Signifikanz	,000	,968	,000	,797	,000	,222	,008
Nondisplay of Imperfection	Korrelation bzw. BETA	-,720	,155	-,539	,114	,449	,179	,320
	Signifikanz	,000	,143	,000	,176	,000	,023	,000
Nondisclosure of Imperfection	Korrelation bzw. BETA	-,588	-,032	-,463	-,033	,354	,033	,172
	Signifikanz	,000	,726	,000	,678	,000	,654	,023
Perfektionistische Selbstdarstellung	Korrelation bzw. BETA	-,744	,040	-,514	,058	,423	,117	,270
	Signifikanz	,000	,721	,000	,492	,000	,133	,000

Weiterhin werden für alle Hypothesen die Korrelationen zwischen den Facetten der perfektionistischen Selbstdarstellung und den jeweiligen vorgeschlagenen Mediatoren überprüft. Es ergeben sich durchweg signifikante Pearson-Korrelationen mit den Prädiktorvariablen (Tabelle 3). Unconditional self-acceptance korreliert mit Werten zwischen $r = -.59$ ($p < .01$) und $r = -.74$ ($p < .01$), Selbstwert korreliert mit Werten zwischen $r = -.41$ ($p < .01$) und $r = -.54$ ($p < .01$) und Stress korreliert mit Werten zwischen $r = .31$ ($p < .01$) und $r = .45$ ($p < .01$).

Im dritten Schritt der Mediatoranalysen werden die Regressionsgleichungen mit Burnout als abhängiger Variable und den Facetten der perfektionistischen Selbstdarstellung sowie der jeweiligen Mediatorvariable als unabhängige Variablen aufgestellt. Entscheidend für die Bewertung des Mediatoreffekts ist die Reduktion des standardisierten Regressionskoeffizienten des Prädiktors (PSP, NDPI, NDCI) auf das Kriterium (Burnout). Diese Regressionsfaktoren sind den Spalten BETA der Tabelle 3 zu entnehmen. Alle Regressionskoeffizienten des Prädiktors auf das Kriterium unter Einfluss des Mediators sind betragsmäßig kleiner als die jeweiligen Korrelationen mit Burnout. Mit Ausnahme des Mediators Stress für den Prädiktor *NDPI* wurden alle Pfade zwischen den Prädiktoren und dem Kriterium Burnout nicht signifikant, was eine totale Mediation anzeigt. Exemplarisch wird Tabelle 3 anhand des Mediators Stress erläutert. Der Prädiktor *PSP* korreliert mit dem Kriterium Burnout ohne Mediator Stress zu $r = .20$ ($p < .01$). Der Prädiktor *PSP* korreliert mit dem Mediator Stress zu $r = .31$ ($p < .01$). Unter Einwirkung des Mediators Stress reduziert sich der Regressionskoeffizient zwischen Prädiktor und Kriterium von $r = .20$ zu $BETA = .09$ ($p > .05$ *n.s.*). Damit kann die Variable Stress als totaler Mediator zwischen *PSP* und Burnout gelten. Gleiches gilt für die anderen Mediatoren

unconditional self-acceptance und Selbstwert. Damit können die Hypothesen 2 bis 4 als bestätigt gelten.

3.2.3 Korrelationsanalysen und Mediatoranalyse zu Hypothese 5

Hypothese 5 sagt Korrelationen, sowie einen Mediatoreffekt voraus. Zunächst wurden die vorhergesagten Korrelationen überprüft. Avoidant coping korreliert mit *NDPI* mit $r = .36$ ($p < .01$) und mit self-efficacy mit $r = -.29$ ($p < .01$). Dies bestätigt die Vorhersagen der Hypothese 5.

Anschließend wird der Mediatoreffekt der Variablen avoidant coping und self-efficacy zwischen den Prädiktoren (PSP, *NDPI*, *NDCI*) und dem Kriterium (Burnout) untersucht. Die Korrelationen zwischen Prädiktor und Kriterium können der Mediatoranalysen der Hypothesen 2 bis 4 entnommen werden (siehe Tabelle 3).

Avoidant coping korreliert mit Perfektionistischer Selbstdarstellung mit $r = .38$ ($p < .01$). Unter Einwirkung des Mediators avoidant coping reduziert sich der Regressionskoeffizient zwischen Prädiktor und Kriterium von $r = .27$ zu $BETA = .15$ (*n.s.*). Damit kann die Variable avoidant coping als Mediator zwischen perfektionistischer Selbstdarstellung und Burnout gelten.

Self-esteem korreliert mit perfektionistischer Selbstdarstellung mit $r = -.42$ ($p < .01$). Unter Einwirkung des Mediators self-esteem reduziert sich der Regressionskoeffizient zwischen Prädiktor und Kriterium von $r = .27$ zu $BETA = .09$ (*n.s.*). Damit kann die Variable self-esteem als Mediator zwischen Perfektionistischer Selbstdarstellung und Burnout gelten.

Insgesamt können also alle Vorhersagen der Hypothese 5 als bestätigt angesehen werden.

3.2.4 Inkrementelle Validität PSPS

Alle drei Facetten der perfektionistischen Selbstdarstellung sollen die Vorhersage von Burnout im Vergleich zur Vorhersage mit anderen Perfektionismusmaßen verbessern. Hierfür wird eine Regressionsanalyse mit der multidimensionalen Perfektionismusskala (MPS-F) durchgeführt.

Tabelle 4:
Hierarchische Regressionsanalyse

	Nicht standardisierte Koeffizienten		Standardisierte	T	Sig.
	Regressionskoeffizient	Standardfehler	Koeffizienten		
	B		Beta		
1 (Konstante)	22,348	5,123	,193	4,362	,000
Perfektionismus	4,375	1,748		2,502	,013
2 (Konstante)	19,133	5,113	,049	3,742	,000
Perfektionismus	1,112	2,198		,506	,614
Perfectionistic Self Promotion	-1,347	1,573	-,106	-,856	,393
Nondisplay of Imperfection	5,041	1,589	,407	3,172	,002
Nondisclosure of Imperfection	-,750	1,332	-,055	-,563	,574

Abhängige Variable: Burnout_Skala_Summenwert

Unter Aufnahme der PSPS-Skala in das Modell (Tabelle 4) reduziert sich der Regressionskoeffizient von $r = .19$ zu $BETA = .05$ (*n.s.*). PSPS besitzt damit inkrementelle Validität gegenüber Trait-Perfektionismus. Nimmt man die Subskalen mit in das Modell auf, gilt dies allerdings nur für NDPI, nicht für die anderen beiden Facetten.

4. Diskussion

Im Einklang mit der ersten Hypothesen wurde bestätigt, dass sowohl Nondisplay of Imperfection ($r = .32$) als auch Nondisclosure of Imperfection ($r = .17$) in Korrelation mit Burnout stehen. Wie lässt sich allerdings die unerwartete Korrelation von $r = .20$ zwischen Perfectionistic Self Promotion und dem Burnout Konstrukt erklären? Bei der Hypothese wurde

davon ausgegangen, dass die beiden zuerst genannten Facetten den socially-prescribed perfectionism repräsentieren. Nur bei perfectionistic self promotion wurde nach Hill (2007) self-oriented perfectionism vermutet, was auf keine oder sogar eine negative Korrelation mit Burnout hindeutet. Diese Forschungsarbeit legt nahe, dass es sich bei allen drei Facetten der Perfektionistischen Selbstdarstellung um eine Form von socially prescribed perfectionism handelt und das oben genannte Ergebnis an der speziellen Stichprobe, der junior elite soccer players, liegen könnte. Es ist wahrscheinlich, dass diese Ausnahmesportler perfektionistisches Verhalten nicht nur anderen zu liebe zeigen, sondern in weitaus größerem Maße bestrebt sind, Höchstleistungen für sich selbst zu erbringen.

Des Weiteren konnte der positive Zusammenhang zwischen einem schwach ausgeprägten Selbstwertgefühl und Burnout bestätigt werden. Vermutlich versuchen hier perfektionistische Selbstdarsteller, persönliche Schwächen und Unzulänglichkeiten zu kaschieren.

Die perfektionistische Selbstdarstellung war bisher hauptsächlich im klinischen Kontext von Bedeutung. Wie aber die dargestellten Ergebnisse bestätigen, lassen sich negative Effekte von perfektionistischer Selbstdarstellung auch im arbeits- und organisationspsychologischen Bereich belegen. Dies ist für moderne Unternehmen und ihre Personalführungsstrategien von Bedeutung. Burnout bedingte Ausfälle von Personal stellen einen betriebswirtschaftlichen Kostenfaktor dar, weil der Mitarbeiter dem Unternehmen seine Kompetenzen nicht mehr zur Verfügung stellen kann.

Für weitere Forschungsarbeiten ergeben sich hieraus zwei Schwerpunkte, die in der Ursachenforschung und in Präventionsmöglichkeiten zu sehen sind. Es stellt sich dabei nicht nur die Frage, welche Ursachen die perfektionistische Selbstdarstellung bedingen. Zu klären ist auch

eine mögliche Zunahme der perfektionistischen Selbstdarstellung im Laufe der Zeit. In diesem Fall sollte ein Zusammenhang mit den Anforderungen der modernen Arbeitswelt hergestellt werden.

5. Literaturverzeichnis

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M. & Winkworth, G. (2000). The Relation Between Perfectionism and Distress: Hassles, Coping, and Perceived Social Support as Mediators and Moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.
- Enzmann, D. & Kleiber, D. (1989). *Helfer-Leiden: Streß und Burnout in psychosozialen Berufen*. Heidelberg: Asanger.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2005). The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise. *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 14, No. 1, 14-18.
- Hall, H. K., Hill, A. P., Appleton, P. R. & Kozub, S. A. (2009). The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise* 10 (2009) 35–44.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., et al. (2003). The Interpersonal Expression of Perfection: Perfectionistic Self-Presentation and Psychological Distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 6, 1303–1325.

- Hill, A.P., Hall, H. K., Appleten, P.R. & Kozub, S.A. (2007). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise* 9 (2008), 630–644.
- Jorm, A. F., Christensen, H., Henderson, A., Jacomb, P. A., Korten, A. E.& Rodgers, B. (2000). Predicting anxiety and depression from personality: Is there a synergistic effect of neuroticism and extraversion? *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 145–149.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer: New York.
- Lundh, L. G. (2004). Perfectionism and acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 255–269.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99–113.
- Tashman, L. S., Tenenbaum, G. & Eklund, R. (2008). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress, & Coping Vol. 23, No. 2, March 2010*, 195-212.

6. Anhang

Umfrage im Rahmen des Forschungspraktikums im B.Sc. Psychologie an der FernUniversität in Hagen

Herzlichen Dank für Ihre Bereitschaft zur Teilnahme an der Umfrage im Rahmen unseres Forschungspraktikums. Durch Ihre Teilnahme unterstützen Sie unser Studium und leisten zudem einen Beitrag zur psychologischen Forschung.

Bevor Sie beginnen, den Fragebogen auszufüllen, möchten wir Sie bitten, die folgenden Hinweise zu beachten:

- Die Durchführung und Auswertung des Fragebogens erfolgt selbstverständlich anonym. Dazu erstellen Sie zu Beginn eine anonymisierte Identifikationsnummer. Sie dient dazu, Ihre Daten auch nach Ihrer Teilnahme wieder löschen zu können, falls Sie Ihr Einverständnis zur Teilnahme zurückziehen möchten. Den ausgefüllten Fragebogen bitte in den beige-fügten Umschlag stecken und verschließen. Der Umschlag wird erst am Ort der Auswertung geöffnet.
- Ihre Teilnahme ist freiwillig. Sie können das Ausfüllen des Fragebogens jederzeit beenden.
- Füllen Sie bitte den Fragebogen nach den jeweiligen Hinweisen zu den Antwortformaten und entsprechenden Instruktionen aus.
- Beantworten Sie bitte alle Fragen eindeutig, fehlende Antworten erschweren die Auswertung. Die Vollständigkeit ist also sehr wichtig!
- Es gibt keine „richtigen“ und „falschen“ Antworten. Ihre persönliche Meinung und Einstellung ist uns wichtig! Gehen Sie nach Ihrem spontanen ersten Eindruck!
- Kommentare und Anmerkungen zum Fragebogen sind uns wichtig und auf der Rückseite des Bogens zu vermerken.
- Wenn Sie an den Ergebnissen der Studie interessiert sind, schreiben Sie gerne eine e-Mail an folgende Adresse: sarahlucies-things@yahoo.de. Wir schicken Ihnen dann, nach dem Abschluss der Auswertung, eine Zusammenfassung der Ergebnisse zu.

Die Bearbeitung des Fragebogens wird ungefähr 30 Minuten Zeit in Anspruch nehmen.

Ein abschließender Hinweis: Manche Fragen klingen ähnlich, sie sind jedoch immer ein wenig unterschiedlich. Solche ähnlichen Fragen benötigen wir aus methodischen, statistischen Gründen – sie dienen nicht dazu, Ihre Antworten zu überprüfen!

Bitte erstellen Sie zunächst Ihre persönliche Identifikationsnummer.

Tragen Sie dazu folgende Informationen in die vorgegebenen Felder ein.

1. Den ersten Buchstaben des Vornamens Ihrer Mutter.
2. Den ersten Buchstaben des Vornamens Ihres Vaters.
3. Die ersten 3 Ziffern Ihrer Telefonnummer (ohne Vorwahl des Ortes oder des Netzbetreibers).

Persönliche Identifikationsnummer (ID)

1.	2.	3.	3.	3.

Wir versichern Ihnen hiermit nochmals, dass Ihre Angaben im Rahmen der Gesamtauswertung völlig anonym und für niemanden einsehbar sind. Für uns ist es von größter Bedeutung, dass Sie ehrlich antworten. Vielen Dank!

Für die statistische Auswertung bitten wir Sie um ein paar persönliche Angaben:

Geschlecht: weiblich männlich (bitte Zutreffendes ankreuzen)

Alter: Jahre

Studiengang (falls zutreffend):

Semesteranzahl (falls zutreffend): Semester

Welchen Beruf üben Sie aus?

- Schüler/in
- Auszubildende/r
- Student/in
- Angestellte/r
- Beamte/r
- Selbstständige/r
- Hausfrau/Hausmann
- Rentner/in
- Wehr-/Zivildienstleistender/FSJler/in
- zur Zeit arbeitslos
-

Üben Sie einen Beruf aus, in dem Sie viel Kontakt zu Menschen haben? (z. B. helfende Berufe, Dienstleistung, Lehrtätigkeit etc.)

- ja
- nein

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen, mit denen Sie sich selbst beschreiben können. Bitte geben Sie auf der 7-stufigen Skala an, inwieweit Sie jeder Aussage zustimmen. Kreuzen Sie 1 an, wenn Sie überhaupt nicht zustimmen; kreuzen Sie 7 an, wenn Sie voll zustimmen. Liegt Ihre Selbsteinschätzung zu einer Aussage dazwischen, kreuzen Sie eine Zahl zwischen 1 und 7 an. Die 4 können Sie ankreuzen, wenn Sie einer Aussage neutral gegenüberstehen.

	Ich stimme überhaupt nicht zu			neutral			Ich stimme voll zu
1. Für mich ist es okay, eigene Schwächen anzusprechen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. Mein Selbstwert hängt von den Fehlern ab, die ich vor anderen Personen mache.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. Ich werde fast alles tun, um einen Fehler in der Öffentlichkeit zu vermeiden.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. Fehler sind viel schlimmer, wenn sie in aller Öffentlichkeit gemacht werden als insgeheim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. Ich versuche immer, ein Bild der Perfektion zu vermitteln.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. Es wäre furchtbar, wenn ich mich vor anderen zum Narren machen würde.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. Wenn ich perfekt erscheine, werden mich andere positiver sehen	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. Ich brüte über Fehlern, die ich vor anderen gemacht habe.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. Ich lasse andere niemals wissen, wie hart ich an meinen Aufgaben arbeite.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. Ich würde gerne kompetenter erscheinen können, als ich wirklich bin, um dadurch Fehler in aller Öffentlichkeit zu vermeiden.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. Es macht mir überhaupt nichts aus, wenn ich in der Öffentlichkeit nicht perfekt aussehe.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. Ich möchte nicht, dass Leute mich etwas machen sehen, sofern ich nicht sehr gut darin bin.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. Ich sollte meine Probleme immer für mich behalten.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. Ich sollte meine eigenen Probleme lieber selbst lösen, als sie anderen gegenüber zu gestehen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. Ich muss zu jeder Zeit den Anschein erwecken, meine Handlungen unter Kontrolle zu haben.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

	Ich stimme überhaupt nicht zu		neutral			Ich stimme voll zu	
16. Für mich ist es okay, anderen von meinen Schwächen zu erzählen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
17. In sozialen Situationen ist es wichtig, sich perfekt zu verhalten.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
18. Ich nehme es nicht wirklich wichtig, immer perfekt gekleidet zu sein.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
19. Eigene Fehlschläge anderen gegenüber zuzugeben, ist für mich das allerschlimmste.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
20. Ich hasse es, in aller Öffentlichkeit Fehler zu machen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
21. Ich versuche, meine Schwierigkeiten für mich zu behalten.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
22. Mir macht es nichts aus, Fehler in der Öffentlichkeit zu machen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
23. Ich brauche es, bei allem, was ich tue, als vollkommen kompetent gesehen zu werden.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
24. Es ist schrecklich, bei etwas Fehler zu machen, wenn andere Leute darüber Bescheid wissen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
25. Es ist sehr wichtig, dass ich immer den Anschein erwecke, alles unter Kontrolle zu haben.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
26. Ich muss immer perfekt erscheinen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
27. Ich strebe danach, vor anderen perfekt zu erscheinen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
28. Für mich ist es okay, anderen zu zeigen, dass ich nicht perfekt bin.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
29. Es macht mir <u>überhaupt nichts</u> aus, wenn ich in der Öffentlichkeit nicht gut gekleidet bin.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
30. Meine Fehler gebe ich anderen gegenüber immer zu.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
31. Anderen gegenüber Fehler einzugestehen, ist das Allerschlimmste.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
32. Ich würde fast alles tun, um einen Fehler zu vertuschen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
33. Mir macht es <u>überhaupt nichts</u> aus, Fehler in der Öffentlichkeit zu machen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
34. Ich sollte meine Probleme immer vor anderen verbergen.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
35. Für mich ist es okay, anderen gegenüber Fehler zuzugeben.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

Im Folgenden finden Sie einige Fragen, die Sie danach beurteilen sollen, wie häufig Sie die darin angesprochene Erfahrung gemacht bzw. Situation erlebt haben. Ihre Aufgabe ist es, anzugeben, ob Sie die darin angesprochenen Erfahrungen bzw. Situationen **nie, selten, manchmal, häufig** oder **sehr häufig** gemacht bzw. erlebt haben. Denken Sie bei der Beantwortung bitte an die, vom heutigen Tag aus gesehen, **vergangenen drei Monate** und versuchen Sie sich daran zu erinnern, wie oft Sie in diesem Zeitraum die jeweilige Erfahrung gemacht haben.

Bitte beantworten Sie alle Fragen der Reihe nach, ohne eine auszulassen, indem Sie eine der Zahlen von 0 bis 4 durchkreuzen. Es kommt bei der Beantwortung nicht auf die Schnelligkeit an; nehmen Sie sich Zeit, über die Beantwortung nachzudenken.

Erfahrung	In den letzten drei Monaten wie oft erlebt?				
	nie	selten	manchmal	häufig	sehr häufig
1. Befürchtung, dass irgendetwas Unangenehmes passiert	①	②	③	④	⑤
2. Ich bemühe mich vergeblich, mit guten Leistungen Anerkennung zu erhalten	①	②	③	④	⑤
3. Zeiten, in denen ich zu viele Verpflichtungen zu erfüllen habe	①	②	③	④	⑤
4. Zeiten, in denen ich sorgenvolle Gedanken nicht unterdrücken kann	①	②	③	④	⑤
5. Obwohl ich mein Bestes gebe, wird meine Arbeit nicht gewürdigt	①	②	③	④	⑤
6. Erfahrung, dass alles zu viel ist, was ich zu tun habe	①	②	③	④	⑤
7. Zeiten, in denen ich mir viele Sorgen mache und nicht damit aufhören kann	①	②	③	④	⑤
8. Zeiten, in denen ich nicht die Leistung bringe, die von mir erwartet wird	①	②	③	④	⑤
9. Zeiten, in denen mir die Verantwortung für andere zur Last wird	①	②	③	④	⑤
10. Zeiten, in denen mir die Arbeit über den Kopf wächst	①	②	③	④	⑤
11. Befürchtung, meine Aufgaben nicht erfüllen zu können	①	②	③	④	⑤
12. Zeiten, in denen mir die Sorgen über den Kopf wachsen	①	②	③	④	⑤

Bitte lesen Sie jede Feststellung durch und wählen Sie zwischen 1 und 6 diejenige Antwort aus, die am besten auf Sie zutrifft.

		trifft über- haupt nicht zu					trifft sehr gut zu
1.	Wenn ich für mich selbst nicht die höchsten Maßstäbe setze, besteht die Gefahr, dass ich zweitklassig werde.	①	②	③	④	⑤	⑥
2.	Planung und Organisation ist für mich sehr wichtig.	①	②	③	④	⑤	⑥
3.	Wenn ich bei der Arbeit/in der Schule versage, bin ich als Mensch ein Versager.	①	②	③	④	⑤	⑥
4.	Meine Eltern haben sehr hohe Maßstäbe an mich angelegt.	①	②	③	④	⑤	⑥
5.	Es ist wichtig für mich, bei allem was ich tue, äußerst kompetent zu sein.	①	②	③	④	⑤	⑥
6.	Ordnung ist sehr wichtig für mich.	①	②	③	④	⑤	⑥
7.	Es sollte mich aufregen, wenn ich einen Fehler mache.	①	②	③	④	⑤	⑥
8.	Meine Eltern wollten, dass ich in allem der/die Beste bin.	①	②	③	④	⑤	⑥
9.	Ich setze mir höhere Ziele als die meisten Menschen.	①	②	③	④	⑤	⑥
10.	Auch wenn ich etwas sehr sorgfältig mache, habe ich oft das Gefühl, dass es nicht ganz richtig ist.	①	②	③	④	⑤	⑥
11.	Ich bin ein organisierter Mensch.	①	②	③	④	⑤	⑥
12.	Wenn jemand bei der Arbeit/in der Schule eine Aufgabe besser erledigt als ich, fühle ich mich, als hätte ich bei der Aufgabe versagt.	①	②	③	④	⑤	⑥
13.	Nur herausragende Leistungen sind für meine Familie gut genug.	①	②	③	④	⑤	⑥
14.	Ich bin sehr gut darin, meine Anstrengungen zu bündeln, um ein Ziel zu erreichen.	①	②	③	④	⑤	⑥
15.	Ich bemühe mich, ordentlich zu sein.	①	②	③	④	⑤	⑥
16.	Wenn ich nur zum Teil versage, ist das genauso schlecht, als wenn ich im Ganzen versagt hätte.	①	②	③	④	⑤	⑥

		trifft über- haupt nicht zu					trifft sehr gut zu
17.	Meine Eltern haben nur herausragende Leistungen von mir erwartet.	①	②	③	④	⑤	⑥
18.	Ich habe extrem hochgesteckte Ziele.	①	②	③	④	⑤	⑥
19.	Ich hasse es, wenn ich nicht der/die Beste bin in dem was ich tue.	①	②	③	④	⑤	⑥
20.	Ich bin ein ordentlicher Mensch.	①	②	③	④	⑤	⑥
21.	Meine Eltern hatten für meine Zukunft immer höhere Erwartungen als ich.	①	②	③	④	⑤	⑥
22.	Wahrscheinlich schätzen mich Personen weniger, wenn ich einen Fehler mache.	①	②	③	④	⑤	⑥
23.	Andere Menschen scheinen für sich niedrigere Maßstäbe zu akzeptieren als ich es tue.	①	②	③	④	⑤	⑥
24.	Ich zweifle normalerweise an den einfachen, alltäglichen Dingen.	①	②	③	④	⑤	⑥
25.	Ich bemühe mich, organisiert zu sein.	①	②	③	④	⑤	⑥
26.	Wenn ich nicht genauso gut bin wie andere Menschen, bedeutet das, dass ich minderwertig bin.	①	②	③	④	⑤	⑥
27.	Als Kind bin ich dafür bestraft worden, wenn ich Dinge nicht so perfekt wie möglich gemacht habe.	①	②	③	④	⑤	⑥
28.	Ich neige dazu, mit meiner Arbeit hinterher zu hinken, weil ich alles noch mal und noch mal mache.	①	②	③	④	⑤	⑥
29.	Ich erwarte bei meinen täglichen Aufgaben höhere Leistungen als die meisten anderen Menschen.	①	②	③	④	⑤	⑥
30.	Ich hatte nie das Gefühl, den Maßstäben meiner Eltern gerecht werden zu können.	①	②	③	④	⑤	⑥
31.	Es dauert sehr lange, bis ich etwas richtig gemacht habe.	①	②	③	④	⑤	⑥

		trifft über- haupt nicht zu					trifft sehr gut zu
32.	Je weniger Fehler ich mache, umso mehr mögen mich die Menschen.	①	②	③	④	⑤	⑥
33.	Ich hatte nie das Gefühl, den Erwartungen meiner Eltern entsprechen zu können.	①	②	③	④	⑤	⑥
34.	Wenn ich nicht jederzeit mein Bestes leiste, respektieren mich die Menschen nicht.	①	②	③	④	⑤	⑥
35.	Meine Eltern haben nie versucht, meine Fehler zu verstehen.	①	②	③	④	⑤	⑥

Bitte lesen Sie jede Feststellung durch und wählen Sie zwischen 1 „völlige Ablehnung“ und 4 „völlige Zustimmung“ diejenige Antwort aus, die am besten auf Sie zutrifft.

	völlige Ablehnung			völlige Zustim- mung
1. Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.	①	②	③	④
2. Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue.	①	②	③	④
3. Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.	①	②	③	④
4. Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.	①	②	③	④
5. Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.	①	②	③	④
6. Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.	①	②	③	④
7. Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.	①	②	③	④
8. Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.	①	②	③	④
9. Alles in allem neige ich dazu, mich für einen Versager zu halten.	①	②	③	④
10. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.	①	②	③	④

Bitte geben Sie an, wie häufig jede der nachfolgenden Aussagen *auf Sie* zutrifft oder nicht zutrifft. Benutzen Sie hierfür folgende Verschlüsselung:

	Fast immer unzu- treffend	Meist unzu- treffend	Häufiger unzu- treffend als zutreffend	Ebenso oft zutreffend wie unzu- treffend	Häufiger zutreffend als unzu- treffend	Meist zutreffend	Fast immer zutreffend			
	1	2	3	4	5	6	7			
1. Wenn ich gelobt werde, fühle ich mich als Person wertvoller.				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. Ich fühle mich wertvoll, auch wenn es mir nicht gelingt, bestimmte, mir wichtige Ziele zu erreichen.				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. Wenn ich negative Rückmeldungen erhalte, nehme ich diese als Anlass, um mein Verhalten oder meine Leistung zu verbessern.				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. Ich denke, dass manche Menschen mehr wert sind als andere.				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. Einen großen Fehler zu machen, mag enttäuschend sein, aber es ändert im Grunde nicht, wie ich mich selbst beurteile.				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. Manchmal denke ich darüber nach, ob ich ein guter oder ein schlechter Mensch bin.				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. Um mich wie eine wertvolle Person zu fühlen, muss ich von den Menschen, die mir wichtig sind, geliebt werden.				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. Ich setze mir selbst Ziele in der Hoffnung, dass Sie mich glücklich (oder glücklicher) machen.				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. Ich glaube, dass es einen im Großen und Ganzen zu einem guten Menschen macht, wenn man in vielen Dingen gut ist.				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

- 10.** Mein Selbstwertgefühl hängt sehr stark vom Vergleich mit anderen Menschen ab. ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
- 11.** Ich glaube, dass ich wertvoll bin, einfach weil ich ein Mensch bin. ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
-

Fast immer unzu- treffend	Meist unzu- treffend	Häufiger unzu- treffend als zutreffend	Ebenso oft zutreffend wie unzu- treffend	Häufiger zutreffend als unzu- treffend	Meist zutreffend	Fast immer zutreffend			
1	2	3	4	5	6	7			
12. Wenn ich negative Rückmeldungen erhalte, fällt es mir schwer, offen gegenüber dem zu sein, was die Person zu mir sagt.			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. Ich setze mir Ziele, von denen ich hoffe, dass Sie meinen Wert beweisen.			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. In bestimmten Dingen schlecht zu sein, führt dazu, mich selbst weniger wertzuschätzen.			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. Ich denke, dass Menschen, die erfolgreich sind, besonders wertvoll sind.			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16. Das Beste an einem Lob ist, dass es mir dabei hilft zu wissen, worin meine Stärken liegen.			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
17. Ich sehe mich selbst als wertvolle Person, auch wenn mich andere zurückweisen.			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
18. Ich vermeide es, die Entscheidung darüber, ob ich eine wertvolle Person bin, von Vergleichen mit anderen abhängig zu machen.			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
19. Wenn ich kritisiert werde oder mir etwas misslingt, schätze ich mich selbst als Person schlechter ein.			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
20. Ich glaube, es ist keine gute Idee, über meinen Wert als Person zu urteilen.			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

Bitte geben Sie an, in welchem Ausmaß folgende Aussagen auf Sie zu treffen:

	Stimmt nicht	Stimmt kaum	Stimmt eher	Stimmt genau
• Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.	①	②	③	④
• Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.	①	②	③	④
• Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	①	②	③	④
• In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	①	②	③	④
• Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.	①	②	③	④
• Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.	①	②	③	④
• Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.	①	②	③	④
• Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.	①	②	③	④
• Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	①	②	③	④
• Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.	①	②	③	④

Es gibt viele Möglichkeiten, wie man mit Stress umgehen kann.

Es ist klar, dass man auf verschiedene Ereignisse verschieden reagieren kann:

Beschreiben Sie aber bitte, **was Sie normalerweise tun und wie Sie sich fühlen, wenn Sie stark gestresst sind.**

Versuchen Sie bitte, *jede Frage für sich zu beantworten*; unabhängig von den anderen Fragen. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Wählen Sie also die Antwort aus, die am besten auf sie zutrifft.

Kreuzen Sie nicht die Antwort an, von der Sie glauben, die meisten Menschen würden dies tun oder sagen.

Wenn ich stark gestresst bin, trifft folgende Aussage zu.

	sehr selten	selten	gelegentli ch	oft	sehr oft
1. Ich wende mich der Arbeit oder anderen Aktivitäten zu, um mich abzulenken.	①	②	③	④	⑤
2. Ich sage mir, „das ist nicht wahr“.	①	②	③	④	⑤
3. Ich gestehe mir ein, dass ich nicht damit umgehen kann und gebe auf.	①	②	③	④	⑤
4. Ich trinke, rauche oder nehme sonst etwas, damit ich mich besser fühle.	①	②	③	④	⑤
5. Ich gebe mich Tagträumen hin und denke über andere Dinge nach.	①	②	③	④	⑤
6. Ich gebe einfach den Versuch auf, mein Ziel zu erreichen.	①	②	③	④	⑤
7. Ich versuche, alles eine Weile lang zu vergessen, indem ich etwas trinke, rauche oder sonst etwas nehme.	①	②	③	④	⑤
8. Ich weigere mich zu glauben, dass es wirklich passiert ist.	①	②	③	④	⑤
9. Ich schlafe mehr als sonst.	①	②	③	④	⑤
10. Ich trinke, rauche oder nehme sonst etwas, damit ich weniger daran denken muss.	①	②	③	④	⑤
11. Ich gebe den Versuch auf, das zu erreichen, was ich will.	①	②	③	④	⑤
12. Ich tue so, als ob es gar nicht passiert wäre.	①	②	③	④	⑤
13. Ich gehe ins Kino oder sehe fern, um weniger daran zu denken.	①	②	③	④	⑤
14. Ich reduziere den Aufwand, den ich in die Lösung des Problems stecke.	①	②	③	④	⑤

Zum Schluss dieser Befragung sind wir an Ihrem allgemeinen Befinden im Beruf interessiert. Die Arbeit nimmt bei den meisten Personen einen wichtigen Stellenwert im Leben ein und kann dadurch großen Einfluss auf das Befinden haben.

Sollten Sie aktuell nicht berufstätig sein, denken Sie bitte an Ihre letzte Tätigkeit.

Bitte geben Sie an, wie oft folgende Aussagen auf Sie persönlich zutreffen.

	nie	fast nie	ab und zu	regel- mäßig	häufig	sehr häufig	immer
1. Ich fühle mich von meiner Arbeit ausgelaugt.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. Meine Arbeit inspiriert mich.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. Ich fühle mich glücklich, wenn ich intensiv arbeite.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. Am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich erledigt.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. Ich bin von meiner Arbeit begeistert.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. Bei meiner Arbeit bin ich voll überschäumender Energie.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. Beim Arbeiten fühle ich mich fit und tatkräftig.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. Ich fühle mich müde, wenn ich morgens aufstehe und wieder einen Arbeitstag vor mir habe.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. Ich fühle mich bei der Arbeit oft erschöpft.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. Ich bin stolz auf meine Arbeit.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. Ich gehe völlig in meiner Arbeit auf.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12. Meine Arbeit reißt mich mit.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. Durch meine Arbeit fühle ich mich ausgebrannt.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

14. Wenn ich morgens aufstehe, freue ich mich
auf meine Arbeit.

①

①

②

③

④

⑤

⑥

VIELEN DANK FÜR IHRE TEILNAHME!