



Folge: Was kostet dich dein Perfektionismus?

UNSERE QUELLEN (also Studien, Bücher, Veröffentlichungen, die zentral für die Doku sind)

👉 Perfektionismus-Test, der den Grad des eigenen Perfektionismus ermittelt:

https://www.academia.edu/5427984/Frost_Multidimensional_Perfectionism_Scale_Deutsch_1995

👉 Zusammenhang zwischen Perfektionismus und der Entstehung psychischer Krankheiten:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18089172/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10452178/>

<https://psycnet.apa.org/record/1997-39133-002>

https://www.researchgate.net/publication/328744825_Trait_and_self-presentational_dimensions_of_perfectionism_among_women_with_anorexia_nervosa

<https://psycnet.apa.org/record/1996-23439-001>

<https://psycnet.apa.org/record/2012-06763-008>

👉 Zusammenhang zwischen Perfektionismus und verringerter Lebenserwartung:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19383652/>

👉 Unterscheidung zwischen funktionalem und dysfunktionalem Perfektionismus:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19383652/>

👉 Zusammenhang zwischen Perfektionismus und der Qualität unserer Ergebnisse:

Sonja Hollas: *Psychotherapie der Misserfolgsangst*. Springer-Verlag, Deutschland 2020