

Inhaltsverzeichnis

Wenn gut nicht mehr gut genug ist	5
▪ Perfektionismus als Phänomen unserer Zeit	6
▪ Die Grenze zwischen dem Guten und dem Perfekten	8
▪ Die Denkfallen der Perfektionisten	15
▪ Woran Sie Perfektionisten erkennen	24
▪ Testen Sie sich: Sind Sie Mr. oder Mrs. Perfect?	30
Perfektionismus: Risiken und Nebenwirkungen	37
▪ »Aufschieberitis«	38
▪ Zwanghaftigkeit	39
▪ Arbeitssucht	43
▪ Erschöpfung und Burn-out	50
▪ Angst	52
▪ Essstörungen	55
▪ Depression	57
▪ Narzissmus	58
▪ Beziehungsprobleme	59
▪ Perfektionismus als Karrierebremse	63

Erfolgsstrategien gegen Perfektionismus	65
▪ Akzeptieren Sie das, was ist	66
▪ Wollen wollen	75
▪ Die Rückkehr des Angemessenen	80
▪ Finden Sie Ihre Wertebalance	85
▪ Perspektivenwechsel	92
▪ Achtsamkeit	98
▪ Selbstannahme	107
Irrwege und Sackgassen: was nicht hilft	115
▪ Klassisches Zeitmanagement	116
▪ Das Pareto-Prinzip	117
▪ Nein sagen	120
▪ Patentrezepte	123
▪ Zu guter Letzt	124
▪ Stichwortverzeichnis	125