

Auf einen Blick

Einführung	21
Teil I: Perfektionismus verstehen	29
Kapitel 1: Wenn das Ideal zur Last wird	31
Kapitel 2: Welche Arten von Perfektionismus es gibt.....	55
Kapitel 3: Zwei Seiten einer Medaille – Vor- und Nachteile des Perfektionismus.	61
Kapitel 4: Warum »gut« gut genug ist.....	77
Teil II: Perfektion im Beruf ablegen	99
Kapitel 5: Projekte souverän und »unperfekt« angehen	101
Kapitel 6: Prüfungen gelassen meistern.	119
Kapitel 7: Vorträge entspannt halten	137
Kapitel 8: Wie Teamwork gelingt.....	149
Teil III: Perfektion im sozialen Miteinander	159
Kapitel 9: Gelassen in den Ruhezustand	161
Kapitel 10: Ihre eigenen Ansprüche als Tochter oder Sohn.....	183
Kapitel 11: Paarbeziehung: Der Wunsch nach dem perfekten Partner.....	205
Kapitel 12: Elternschaft.....	217
Teil IV: Perfektion im Alltag	237
Kapitel 13: Wie gelect – wie perfekt muss Ihr Haushalt sein?	239
Kapitel 14: Freizeitstress.....	251
Teil V: Psychische Erkrankungen, die mit Perfektionismus einhergehen können	261
Kapitel 15: Depressionen	263
Kapitel 16: Essstörungen – Der Wunsch vom perfekten Körper	283
Kapitel 17: Grübeln, Ängste und zwanghaftes Verhalten.....	295
Kapitel 18: Sucht.....	315

Teil VI: Der Top-Ten-Teil	323
Kapitel 19: Zehn Übungen gegen den Perfektionismus.....	325
Abbildungsverzeichnis	339
Stichwortverzeichnis	341

Inhaltsverzeichnis

Einführung	21
Über dieses Buch.....	21
Konventionen in diesem Buch.....	22
Was Sie nicht lesen müssen.....	23
Törichte Annahmen über die Leser.....	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	24
Teil I – Perfektionismus verstehen.....	24
Teil II – Perfektion im Beruf ablegen.....	25
Teil III – Perfektion im sozialen Miteinander.....	25
Teil IV – Perfektion im Alltag.....	26
Teil V – Psychische Erkrankungen, die mit Perfektionismus einhergehen können.....	26
Teil VI – Top-Ten-Teil.....	26
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	27
Wie es weitergeht.....	28
TEIL I	
PERFEKTIONISMUS VERSTEHEN	29
Kapitel 1	
Wenn das Ideal zur Last wird	31
Die Ursprünge von Perfektionismus und seine Folgen.....	32
Selbsttest: Sind Sie perfektionistisch veranlagt?.....	33
Woran Sie einen Perfektionisten erkennen können.....	33
Faktoren, die Perfektionismus begünstigen.....	36
Innere Faktoren.....	36
Äußere Faktoren, die Perfektionismus entstehen lassen.....	38
Verstehen, woher Ihr Perfektionismus kommt.....	40
Der Blick in die Vergangenheit.....	40
Tief in Ihnen verankert: Glaubenssätze.....	41
Erwartungen von außen.....	43
Emotionen und ihre Funktion.....	43
Bedürfnisse.....	44
Die besondere Rolle des Selbstwerts.....	45
Ihr Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit erfüllen.....	46
Autonomie erreichen.....	48
Selbstwirksamkeit und Kompetenz entwickeln.....	51

Kapitel 2	
Welche Arten von Perfektionismus es gibt	55
Glaubenssätze	55
Der innere Antreiber	56
Der innere Kritiker	58
Welchen hartnäckigen Wegbegleiter haben Sie?	59
Kapitel 3	
Zwei Seiten einer Medaille – Vor- und Nachteile des Perfektionismus	61
Vorteile von Perfektionismus	61
Ihre persönlichen Vorteile	62
Wer wirklich von Perfektionismus profitiert	64
Nachteile: Die Kehrseite der Medaille	65
Perfektionismus hat kurz- und langfristige Folgen	65
Perfektionismus ist nicht nachhaltig	66
Perfektionismus ist ungesund	67
Perfektionismus führt zu familiären Konflikten	70
Perfektionismus führt zu sozialen Konflikten	71
Perfektionismus hat auch berufliche Nachteile	71
Kapitel 4	
Warum »gut« gut genug ist	77
Das Streben nach dem »besten Selbst«	77
Das Streben nach dem »besten Selbst« bei Perfektionisten	77
Folgen übersteigerter Ansprüche	79
Gut genug oder zu viel des Guten	80
Sie DÜRFEN den Perfektionismus loslassen	81
Warum es so schwer ist, den Perfektionismus loszulassen	81
Selbstfürsorge	83
Das Schäfchenmodell der Selbstfürsorge nach Spiegel®	83
Sie KÖNNEN den Perfektionismus loslassen	88
Selbstwirksamkeit	88
Ein neues Mindset	90
Fehlerkultur	92
Wording	94
Grübelgedanken stoppen	96
Selbstmitgefühl	96

TEIL II PERFEKTION IM BERUF ABLEGEN 99

Kapitel 5 Projekte souverän und »unperfekt« angehen 101

Stecken Sie schon in der Perfektionismusfalle?	
Testen Sie sich selbst!	101
Warum Perfektion im Beruf Sinn macht	102
Warum Perfektion im Beruf <u>keinen</u> Sinn macht	103
Sich im Detail verlieren	103
Prokrastination	104
Von innen sieht das Hamsterrad aus wie eine Karriereleiter	106
Dichotomes Denken	106
Selbstwertdienliche Verzerrung	106
Kognitive Dissonanz	107
Glücksgefühle	109
Sich wie ein Hochstapler fühlen: Das Impostor-Syndrom	109
Freifahrtschein in den Burn-out	109
Aus dem Hamsterrad entkommen	110
Anzahl der Projekte	110
Projekte aufgeben, loslassen	111
Zeit begrenzen	113
Selbstfürsorge im Beruf	113

Kapitel 6 Prüfungen gelassen meistern 119

Prüfungen gelassen meistern – die Vorbereitung	119
Schritt 1: Schaffen Sie gute Lernvoraussetzungen	119
Schritt 2: Entwickeln Sie geeignete Lernstrategien	120
Schritt 3: Definieren Sie Ansprüche von »außen«	121
Schritt 4: Definieren Sie sich Ihr eigenes Ziel und reflektieren Sie Ihre eigenen Ansprüche	121
Schritt 5: Planen Sie feste Arbeitszeiten (an die Sie sich ganz perfektionistisch halten dürfen)	125
Schritt 6: Planen Sie Ihr Feierabendprogramm	126
Hilfe! Die Prüfung naht	127
In Panik versinken – die Rolle der Bewertung	128
Kurz vor der Prüfung	130
Los geht's!	135
Nach absolvierter Prüfung	136

Kapitel 7**Vorträge entspannt halten 137**

Sympathie aufbauen.....	139
Der Teufelskreis der Angst.....	140
Reframing: Der Angst einen neuen Namen geben.....	141
Aus dem Teufelskreis der Angst aussteigen.....	141
Das Pareto-Prinzip anwenden.....	142
Flexibel und humorvoll bleiben.....	145
Auf Ihre Umwelt achten.....	146
Gnädig mit sich selbst sein.....	146
Ein guter Schauspieler sein.....	147
Die Rolle der Körperhaltung.....	147
Stellvertreter imaginieren.....	148
Atmen geht immer.....	148

Kapitel 8**Wie Teamwork gelingt 149**

Der Preis für Perfektionismus im Team.....	149
Was Sie selbst bewirken können.....	151
Das neue Mindset.....	152
Delegieren lernen.....	153
Loslassen.....	153
Was Sie gemeinsam bewirken können.....	155
Klare Absprachen treffen, Kontrolle reduzieren.....	155
Fehlerkultur.....	156
Feste feiern.....	158

TEIL III**PERFEKTION IM SOZIALEN MITEINANDER..... 159****Kapitel 9****Gelassen in den Ruhestand..... 161**

Im Ruhestand ankommen.....	162
Selbstbild und Selbstwert.....	162
Loslassen lernen.....	163
Selbstfindung.....	166
Selbstfürsorge und Achtsamkeit.....	168
Freizeit und Sinnhaftigkeit.....	168
Struktur im Alltag.....	170
Aktivitäten und Sinnfindung.....	171
Seien Sie im Flow.....	173

Beziehungen.....	173
Familie und Partnerschaft.....	175
Freundschaften und andere soziale Beziehungen.....	180

**Kapitel 10
Ihre eigenen Ansprüche als Tochter
oder Sohn 183**

Warum Kinder so beeinflussbar sind.....	183
Körperliche Abhängigkeit.....	183
Soziale Abhängigkeit.....	184
Die Kindheit – die Zeit in der Sie lernten, sich »angemessen« zu verhalten.....	185
Die Pubertät – eine Ausnahme.....	186
Woran man ein »gutes« Kind erkennen kann.....	187
Frühere Erziehungsstile.....	188
Die »schwarze Pädagogik« – ein Versuch, die Kinder mit Gewalt zu formen.....	188
Das andere Extrem – die antiautoritäre Erziehung.....	189
Auch mit 60 Jahren noch ein schlechtes Gewissen?.....	191
Das Abhängigkeitsschema erkennen und verlassen.....	194
Strategien zur Abgrenzung lernen.....	194
Schritt 1: Entwickeln Sie Verständnis für sich selbst.....	194
Schritt 2: Entwickeln Sie Verständnis für Ihre Eltern.....	195
Schritt 3: Lassen Sie den inneren Groll zu Ihren Eltern los.....	196
Schritt 4: Beruhigen Sie Ihren inneren Kritiker.....	198
Schritt 5: Raus aus den alten Schuhen.....	200
Schritt 6: Setzen Sie sich selbst, Ihrem Inneren und Ihren Eltern Grenzen.....	201
Schritt 7: Belohnen Sie sich mit Selbstfürsorge.....	204

**Kapitel 11
Paarbeziehung: Der Wunsch nach dem
perfekten Partner 205**

Partnerwahl: Die Nadel im Heuhaufen.....	205
Warum sich die Suche nach einem Partner so schwierig gestaltet.....	206
Die Qual der Wahl.....	206
FOBO – Fear of better options.....	207
Die Auswahlkriterien der Natur.....	207
Tipps, wie es Ihnen gelingt, den Kopf aus und die Intuition anzuschalten.....	208

Den Partner finden, der zu Ihnen passt	209
Wie Sie an getroffenen Entscheidungen festhalten	214
Kapitel 12	
Elternschaft.	217
Die Herausforderungen der Elternschaft.	218
»Übersteigerte« Fürsorge.	218
Perfektionismus und Elternschaft.	219
Nachteile des »Überbehütens«	221
Die »ausreichend gute« Mutter	221
Alles eine Frage der Balance.	223
Raus aus der Perfektionsfalle	223
Ein neues Mindset	224
Selbstfürsorge.	230
Grenzen setzen.	232
Kinder loslassen	234
TEIL IV	
PERFEKTION IM ALLTAG	237
Kapitel 13	
Wie geleck – wie perfekt muss Ihr	
Haushalt sein?	239
Wenn Besuch kommt	240
Freunde kündigen sich an: Purer Stress für	
Perfektionisten	240
Perspektivwechsel	241
Wie sauber sollte es bei Ihnen sein?	242
Was tun gegen den übersteigerten Anspruch an die	
eigenen vier Wände?	243
Was ist überhaupt möglich? Ein Blick auf Ihre	
Lebensbedingungen	243
Entscheidungshilfen.	245
Wenn Perfektionismus kippt	246
Wie es gelingt, den Haushalt zu »schmeißen«.	248
Kapitel 14	
Freizeitstress	251
Freizeit – was ist das eigentlich?	251
Work-Life-Balance	251
Wenn der Perfektionismus die Erholung verhindert	252

FOMO: Bloß nichts verpassen!	253
Folgen von nicht erholsamer Freizeit	255
Strategien für eine erholsame Freizeit	255
Kognitive Umstrukturierung	255
Realitätsprüfung	257
Achtsamkeit und Selbstfürsorge	257
Und noch ein paar Strategien	258

**TEIL V
PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN, DIE MIT
PERFEKTIONISMUS EINHERGEHEN
KÖNNEN 261**

**Kapitel 15
Depressionen 263**

Was eine Depression ist	263
Die Verknüpfung von Depression und Perfektionismus	265
Gemeinsamkeiten und Überlappung von Perfektionismus und Depression	265
Wechselwirkung und Verstärkung	266
Denkfehler erkennen	268
Raus aus den Denkfehlern	269
Ihre inneren Anteile identifizieren	270
Logische Arbeit an den inneren Anteilen	271
Veränderung der inneren Anteile	272
Aufmerksamkeitslenkung	274
Selbstmitgefühl	276
Selbstwert	279

**Kapitel 16
Essstörungen – Der Wunsch vom
perfekten Körper 283**

Schönheit liegt im Auge des Betrachters	284
Warum es so wichtig ist, den Schönheitsidealen zu entsprechen	285
Wenn der Wunsch nach einem perfekten Körper in einer Essstörung mündet	287
Magersucht (Anorexie)	287
Bulimia nervosa	288
Die körperdysmorphe Störung	289

Der Zusammenhang zwischen Essstörungen und dem perfekten Körper.	290
Selbstwert, das eigentliche Problem.	291
Den Selbstwert verbessern.	291
Den Wunsch nach dem perfekten Körper ablegen.	292
Das Ziel: Ein unperfekter, dafür aber gesunder Körper.	292
Was einen gesunden Körper ausmacht	293
Die gesunde und damit bessere Ernährung	293
Die Bedeutung von Sport und Bewegung	294
Die Relevanz von gutem Schlaf	294

Kapitel 17 Grübeln, Ängste und zwanghaftes Verhalten 295

Sorgen, Ängste, Zwänge und Perfektionismus	295
Sorgen und Grübelgedanken.	296
Denken versus Grübeln – so entstehen Sorgen	296
Wann aus dem Denken ein Grübeln wird	297
Der Zusammenhang mit psychischen Störungen.	298
Wie Sie das Grübeln und Sorgen stoppen können	298
Ängste	302
Die generalisierte Angststörung	302
Der Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Angst	303
Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung	304
Der Zusammenhang zwischen Perfektionismus und zwanghafter Persönlichkeitsstörung.	305
Zwang	307
Zwangsstörungen.	307
Der Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Zwangsstörungen.	308
Hilfreiches gegen Ängste und zwanghaftes Verhalten.	309
Kognitive Umstrukturierung.	309
Die Gedanken-Handlungs-Fusion	311
»Fehler« aushalten.	312
Emotionale Bewältigung.	312
In case of emergency.	313

Kapitel 18 Sucht 315

Alkohol, Cannabis, Medikamente und andere Drogen – die wirklich schädlichen Süchte	315
Eine fast gesunde Sucht –der Sport	316
Zucker – eine verkannte Sucht.	318

Das Abhängigkeitspotenzial von Zucker.....	318
Wege aus der Zuckersucht	319
Was Sucht mit Perfektionismus zu tun hat	320
Was es mit einem Perfektionisten macht, wenn er nicht verzichten kann	321

**TEIL VI
DER TOP-TEN-TEIL 323**

**Kapitel 19
Zehn Übungen gegen den Perfektionismus 325**

1. »Alea iacta est« – Würfeln für mehr Gelassenheit	325
2. Unordnung üben/»Fehler« machen	326
3. Unter vier (sechs, acht, zehn?) Augen mit den inneren Anteilen	327
4. Lachen Sie mit sich selbst.....	329
5. Körperübungen gegen die Unsicherheit	330
6. Die Siegerpose – Feiern Sie sich!.....	331
7. Logikrätsel	332
8. Gönnen Sie sich ein Kompliment	334
9. Genießen – Im Hier und Jetzt zufrieden sein.....	336
10. »Und tschüss ...!« Den Perfektionismus loswerden	337

Abbildungsverzeichnis..... 339

Stichwortverzeichnis 341

