

Inhalt

Über die Autorin	7
Geleitwort von Bettina Böttinger: Bin ich perfektionistisch?	9
Willkommen	11
1. Meine Geschichte	13
2. Warum ich dieses Buch schreibe	17
3. Was dich in diesem Buch erwartet	21
Teil 1: Erkennen	25
1. Bin ich eine Perfektionistin?	26
2. Die guten Seiten von perfekt: brilliant, begeistert, erfinderisch	28
3. Es gibt mehr als nur einen: Welcher Perfektionismustyp bist du?	32
4. Wenn nur perfekte Ergebnisse zählen	45
5. Kennst du unsichtbaren Perfektionismus?	46
6. Perfektionsfalle Selbstoptimierung	51
7. Perfektionismus mit Selbstabwertungsspirale: People Pleasing	59
8. Von People Pleasing zu Co-Anhängigkeit	66
9. Wenn das Hochstapler-Syndrom die Regie übernimmt	70
10. Perfektionistinnen scheitern öfter als andere	74
11. Achtung: Konzentration auf das perfekte Ergebnis entwertet Lernprozesse	75
12. Warum sind perfekte Frauen oft unglücklich und zuweilen auch krank?	77
13. Und jetzt zu dir: mit Fragen die eigene Seelenlage erkunden	83

Teil 2: Verstehen	87
1. Wie Gesellschaften und Kulturen uns zu Perfektionisten anleiten	88
2. Vertrauen in die Gesellschaft. Passt das zusammen?	93
3. Queen of Control. Perfektionismus im Business	98
4. Barbie: der weibliche Weg zur Macht versus Realität	104
5. Wir erschaffen die Welt mit, in der wir perfekt sein müssen	109
6. Wie Familien als Quellen des Perfektionismus wirken	110
7. Nicht alles kommt von außen. Unsere Gene spielen auch eine Rolle ...	122
8. Dein Ich als Quelle des Strebens nach Perfektion	135
9. Die Vergleichsfalle. Ist die andere besser als ich?	146
10. Täglich grüßt das Schuldgefühl. Frauen im Dauereinsatz	153
11. Und jetzt zu dir: mit Fragen die eigene Seelenlage erkunden	160
 Teil 3: Endlich unperfekt – dein Selbstcoaching für ein leichteres Leben	 167
1. Alles beginnt mit dem Ja zu mir	168
2. Mindset-Change. Perfektionsfallen entlarven und nachhaltig verändern	178
3. Nimm dich an, so wie du bist. Selbstliebe macht alles leichter	194
4. Integrieren. Wie du dein neues Ich lebst	201
 Epilog: Wie dich Leichtigkeit und Lebensfreude glücklich machen	 221
 Literaturverzeichnis	 225