
Inhaltsverzeichnis

Teil I Individuelle Perspektiven und Zusammenhänge

- 1 **Perfektionistisch oder einfach gewissenhaft? Dimensionen, Messung, Ursachen und Lösungsansätze** 3
Katharina-Maria Rehfeld, Stefanie Rödel und Magdalena Bathen-Gabriel
- 2 **Gleich morgen...! Prokrastination oder Bequemlichkeit? Forschungsstand, Diagnose, Auswirkungen und Lösungsperspektiven** 19
Stefanie Rödel, Magdalena Bathen-Gabriel und Katharina-Maria Rehfeld
- 3 **Imposter-Phänomen: Hochstapler oder Kompetenter Tiefstapler? Definition, Symptome, Persönlichkeitsmerkmale, Abgrenzung und Forschungsstand** 41
Magdalena Bathen-Gabriel, Katharina-Maria Rehfeld und Stefanie Rödel

Teil II Organisationale Perspektiven

- 4 **Mehr als gut genug?! Auswirkungen, Einflussfaktoren und Umgang mit Perfektionismus als wahrgenommene soziale Erwartung in Organisationen** 63
Cornelia Reindl
- 5 **Wir sind leider überlastet – Prokrastination in der Organisation: Bewusstseinsprung statt Überforderung** 89
Heike Schiebeck
- 6 **Klappern gehört zum Handwerk – Das berufliche Umfeld als Inkubator des Imposter-Phänomens** 105
Maja Störmer

Teil III Lösungsansätze und Handlungsempfehlungen

- 7 Ideal Worker und Imposter: Das perfekte Paar** 127
Katharina-Maria Rehfeld und Sonja Würtemberger
- 8 Unlocking Wasted Talent – Organisationale Bedingungen und Ansätze im Umgang mit Leistungsblockaden durch Perfektionismus und Prokrastination** 147
Christel Gade und Susanne Böhlich
- 9 Prokrastination, Perfektionismus und Imposter in der Personalentwicklung – Konkrete Handlungsempfehlungen und Maßnahmen im betrieblichen Kontext** 163
Magdalena Bathen-Gabriel und Susanne Krach
- 10 Meine unsichtbaren Fesseln. Coaching bei sozial vorgeschriebenem Perfektionismus** 181
Stefanie Rödel
- 11 Der Weg ist das Ziel. Coaching-Fall Prokrastination** 207
Anja Berghammer
- 12 Fakt oder Fake? Der Imposter im Coaching** 231
Angela Rohde

Teil IV Gesellschaftliche Perspektiven

- 13 Exploit yourself: Der Optimierungsimperativ der Biohacking-Gurus** 257
Sonja Würtemberger
- 14 Ohne Fleiß kein Preis – wie (inter-)kulturelle Regeln, stereotypisierte Perspektiven und Glaubenssätze Perfektionismus, Imposter-Phänomen und Prokrastination (be)fördern** 275
Cornelia Reindl und Maja Störmer