

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Individuelle Perspektiven und Zusammenhänge

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

## Teil II Organisationale Perspektiven

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

**Teil III Lösungsansätze und Handlungsempfehlungen**

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

**Teil IV Gesellschaftliche Perspektiven**

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