

Erstes Kapitel

Perfektionismus unter der Lupe:	
So erkennen Sie, welches Lebenskleid zu Ihnen passt	8
Der Stein des Anstoßes	10
An welchem Meilenstein stehe ich?	11
Der Chaos-Test	12
Es gut machen wollen	14
In der Ruhe liegt die Kraft	16
Zeitschätzchen erkennen	18
Was ist was, und warum ist es, wie es ist?	20
Ein Test zur Mengenlehre	26
Gut gelobt ist schon gewonnen	28
Was vor dem Heute war	30
<i>Auf einen Blick: Den Perfektionismus-Schalter finden</i>	32

Zweites Kapitel

Zeit für Veränderung: Probieren Sie neue Muster aus	34
Das Optimum	36
<i>Auf einen Blick: Auf zum Neustart</i>	38
In den Spiegel schauen	40
Im Hier und Jetzt leben	42

Eigene Bedürfnisse ausgraben	44
Fehlerfreund werden	46
Mit Mut voran	50
Wie es sich mit den Gedanken verhält	52
Neubedacht – Sprichwörtliches	56
Perfektionismus auf Freigang	58
Um die Ecke gedacht und nachgemacht	60
Warum ändern?	62
Von Verhältnismäßigkeiten und Ansprüchen an sich selbst	66
Visualisierungstraining	68

Drittes Kapitel

Räumen Sie Ihren Weg frei: Starten Sie durch in eine freie Zukunft	70
I do it my way	72
<i>Auf einen Blick: So werden Sie frei</i>	74
Ab durch die Mitte	76
Raum für Perfektionismus schaffen	78
Meine eigene Mitte	80
Ich will so bleiben, wie ich bin	82
Den Perfektionismus vom Platz schubsen	86
Mitten-drin im Leben	88
Das perfekte Ende – Ende mit dem Perfekten	90
Gut genug?	93
Mein schönster unperfekter Moment	94
Zum Weiterlesen	95
Impressum	96