

Inhalt

Vorwort 6

Kapitel 1: Was ist Perfektionismus? 8

Kapitel 2: Das Ziel – Echtwerden 43

Kapitel 3: Wege in die Freiheit 52

Anhang:

Theaterszenen 82

Meditation 86

Ehrgeiz und Perfektionismus – ein Test 90

Literatur 95

Quellen 96