

# **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