

Einleitung 9

Perfektionismus – was genau ist das eigentlich? 13

Normaler und neurotischer Perfektionismus

Oder warum es gesünder ist, dem Misslingen nicht mehr

Aufmerksamkeit zu schenken als dem Gelingen 14

Positiver und negativer Perfektionismus

Oder warum es gesünder ist, Erfolg haben zu wollen, als zu versuchen,

Misserfolge zu vermeiden 17

Zwischenfrage:

Normalen oder positiven Perfektionismus – gibt es das überhaupt? 21

Klinisch relevanter Perfektionismus

Oder warum das Festhalten an hohen Ansprüchen

zum Problem werden kann 22

Zwischenfrage:

Sind die Ansprüche von klinisch relevanten

Perfektionisten zu hoch? 25

Gesunder und ungesunder Perfektionismus

Oder unter welchen Bedingungen anspruchsvolle

Standards krank machen 26

Perfektionistische Bedenken

**Oder was dazu beiträgt,
dass Perfektionismus zum Problem wird 29**

Die Ansprüche anderer

**Oder warum nicht nur die Ansprüche an sich selbst
zu psychischen Problemen führen können 39**

Fazit

**Oder wie man zusammenfassen kann, unter welchen Bedingungen hohe
Ansprüche zum Problem werden können 44**

Wie entsteht Perfektionismus? 48

Nochmal das Wichtigste 55

Therapie 62

Woran merken Sie, dass therapeutische Unterstützung notwendig ist? 73

Therapie? Das brauche ich nicht, ich krieg' das schon selber hin! 76

Hilfe zur Selbsthilfe 80

Zur Erinnerung: Wann wird Perfektionismus zum Problem? 85

Ein Modell zum problematischen Perfektionismus 88

In Grautönen denken

**Oder warum es für Perfektionisten hilfreich sein kann,
ihren ersten Eindruck zu überprüfen 90**

Ich denke, also fühle ich

**Oder warum es gut tun kann, die eigenen Gedanken
einem Realitätscheck zu unterziehen 100**

Stellen Sie Ihre Ziele auf die Probe

**Oder warum es lohnend sein kann, sich mit seinen Zielen
etwas genauer auseinander zu setzen 119**

Sich selbst wertschätzen statt zu bewerten

**Oder wie es gelingen kann, Selbstwertkontingenzen
zu entschärfen 134**

Der unproblematische Perfektionismus 144

Zum Schluss 146

Danksagungen 147

Anhang 149

Emotionen 149

Literatur 151