

## **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**