

Inhalt

Einleitung	9
-------------------------	---

Kapitel 1

Lebensbereiche, in denen sich Nicht-genau-richtig-Erleben typischerweise zeigt	13
1.1 Arbeit	13
1.2 Freizeit	16
1.3 Entscheidungen	18
1.4 Detailfixiertheit	21
1.5 Lebenszufriedenheit	23
1.6 Ärger	24
1.7 Schuldzuweisung	25
1.8 Anstrengung	27
1.9 Moralischer Perfektionismus	28
1.10 Ungewissheit	30
1.11 Sorgen, Grübeln, Pessimismus	32
1.12 Krankheitsängste	33

Kapitel 2

Wie entwickelt sich die Neigung zum Nicht-genau-richtig-Erleben?	35
---	----

Kapitel 3

Negative Konsequenzen, wenn im Erziehungsstil das Nicht-genau-richtig-Erleben gefördert wird	41
3.1 Frustration wichtiger Grundbedürfnisse	41

3.2 Einseitige Orientierung an Pflichterfüllung	42
3.3 Defensive zwischenmenschliche Grundhaltung	43
3.4 Verinnerlichung perfektionistischer Normen und Verachtung von Leichtigkeit	46
3.5 Zentrale Bedeutung von Kontrolle und Anstrengung	48
Kapitel 4 Zwischenbilanz	53
Kapitel 5 Vorschläge zum Bereich Arbeit	57
Kapitel 6 Vorschläge zum Bereich Freizeit	67
Kapitel 7 Vorschläge zum Bereich Entscheidungen	75
Kapitel 8 Vorschläge zum Bereich Lebenszufriedenheit	81
Kapitel 9 Perspektivwechsel: Vom Nicht-genau-richtig- Erleben zur Dankbarkeit	97
Kapitel 10: Zusammenfassung: Was Sie tun können, um sich von der „Versklavung“ durch das Störgefühl des Nicht-genau-richtig-Erlebens zu befreien	103

10.1 „Immunisierung“ gegen das Störgefühl des Nicht-genau-richtig-Erlebens durch allmähliche Habituation	104
10.2 Sich die Kosten der unbedingten Ausmerzung von Nicht-genau-richtig-Erleben bewusst machen	105
10.3 Verständnis dafür entwickeln, warum das Störgefühl des Nicht-genau-richtig-Erlebens bei Ihnen überhaupt so häufig vorkommt	107
10.4 Bislang vernachlässigte oder auch neue Werte, Ziele und Bedürfnisse (wieder)entdecken	110
Kapitel 11 Schlusswort	115