

Inhalt

Der perfekte Start	5
Perfektionismus verdirbt dir einfach alles	6
Gesunder Pragmatismus bringt dich weiter	8
Warum Perfektionismus ein Arschloch ist	10
Du bekommst nichts erledigt	12
Regelmäßig wirst du enttäuscht	13
Du verlierst das Ziel aus den Augen	13
Dein Stress ist völlig unnötig	14
Du verschwendest deine Ressourcen	15
Jede Spontanität erstickt dabei	16
Niemals bist du ganz zufrieden	17
Perfektionismus verspricht, was das Leben nie einlöst	18
Ich krieg nichts fertig, das aber perfekt	20
Für Überlastung kann es viele Gründe geben	21
Beim Vorstellungsgespräch getäuscht	22
Mancher liebt es, in feindseliger Umgebung zu arbeiten	24
Wirklich verändern will sich doch eigentlich niemand	26
Als mehrjähriges Projekt sehen, das viel Geduld braucht	28
Warum hat Mr. Perfect nie eine Rose für mich?	32
Jeder hat Macken, die man lieben lernen muss	33
»Singles mit Niveau« ist manchmal Ironie	36
Traumpartner gäbe's nur bis zum Aufwachen	38
Erst kennenlernen, dann verlieben	40
Ich gehe erst ins Gym, wenn ich schlank bin	43
Fehlende Motivation ist das schwerwiegendste Problem	44
Fitness-Influencer sind auch nur Menschen	47
Die Fitness-Industrie verkauft kräftig Hoffnung	49
Kleine Schritte bringen dich am weitesten	50
Für mich nur noch ein Leben, das total sinnvoll ist	55
In der Lebensmitte stellen sich viele Grundsatzfragen	56
Nicht jeder will gleich Zen-Mönch werden	59

Die »innere Mitte« ist bei manchen schnell erschüttert	61
Die Gelegenheit, mehr über dich und andere zu lernen	63
Wieso reicht mein Gehalt nie für den vollen Monat?	67
Ordentlich verdient, aber auch immer viel ausgegeben	68
Angebote sind der sicherste Weg, zu viel auszugeben	71
Selbst Milliardäre haben unerfüllte Träume	73
Ich starte meine Karriere erst, wenn ich perfekt bin	78
Viele Realitäten des Berufslebens enttäuschen	79
Stellenanzeigen lügen mehr als Tinder-Profile	82
Selbst viele »Superstars« wohnen noch bei ihren Eltern	84
Die Vorbereitung muss einmal ein Ende finden	86
Nach den Ferien brauchen wir erst mal Urlaub	89
Wenigstens einmal um nichts kümmern müssen	90
Beziehung ist mehr, als zusammen zu leben	93
Weniger Stress übers Jahr erspart viele Urlaubskosten	95
Es braucht gar nicht viel, um Spaß zu haben	97
Beste Freunde, sonst können wir es lassen	100
Mit dem beruflichen Aufstieg wird die Zeit knapp	101
Zum Brunch, da gibt's wenigstens etwas zu reden	103
Nicht jeder ist bereit für das nächste Lebenskapitel	106
Gemeinsame Aktivitäten verbinden am meisten	107
Check: Welcher Perfektionismus-Typ bist du?	111
Stufe 1: Perfektionismus aus Angst vor Kritik	113
Stufe 2: Perfektionismus, um zu beeindrucken	115
Stufe 3: Perfektionismus zur eigenen Entlastung	117
Stufe 4: Perfektionismus anderen zuliebe	119
Stufe 5: Perfektionismus aus Begeisterung	121
Stufe 6: Perfektionismus im großen Ganzen	123
Stufe 7: Perfektionismus in allen Lebenslagen	125
Warum du nicht so locker bist wie andere	129
Wer sich zurückgesetzt fühlt, kämpft um Anerkennung	130
Keine Angst mehr vor Kritik, Blamagen und möglichen Konsequenzen	134
Das perfekte Leben ist oft eine echte Enttäuschung	138
Abschließen mit später Reue, Irrtümern und Torschlusspanik . .	139

Verletzlichkeit erlaubt dir, wahre Stärke zu erleben	144
Jeder hat eigene Defizite, die er verbergen oder anderweitig ausgleichen will	146
Verletzlichkeit hat nichts mit Jammern zu tun	149
Zusammen bilden die Scherben, wie bei einem Mosaik, ein Kunstwerk	150
Entspann dich! Gut genug ist oft perfekt	155
Überzeugung 1: Perfektion ist meist völlig unnötig	156
Überzeugung 2: Gut genug ist meist am besten	157
Überzeugung 3: Fehler sind absolut normal	158
Überzeugung 4: Ich lerne nur durch Irrtümer	159
Überzeugung 5: Pragmatisch heißt nicht schlampig	160
Überzeugung 6: Mein Wert hängt nicht von meiner Leistung ab	161
Überzeugung 7: Nicht perfekt sein macht erst interessant	162
Überzeugung 8: Ich trage nicht für alles die Verantwortung	163
Überzeugung 9: Nach jedem Scheitern kommt ein Neuanfang	164
Nie alles perfekt? So wirst du weniger kritisch	167
Kritisch mit dir selbst: Nur noch im Ausnahmefall	168
Kritisch mit anderen: Wenn es notwendig ist	171
Kritisch mit Ideen: Erst bei der Detailplanung	172
Trau dich, ein wenig mutiger zu denken	175
Raus mit dem Perfektionismus aus deinem Alltag	177
Versuche nicht mehr, durch Leistung perfekt sein zu wollen	178
Konzentriere dich auf Aufgaben, die entscheidend sind	181
Plane dein Leben entspannter und pragmatischer	182
Trau dich, lockerer und offener zu denken	186
Perfekt, so wie du bist	189
Literaturempfehlungen	190
Impressum	192