

Inhalt

Vorwort: Perfektionismus ist eine Stärke	13
Quiz: Welcher Typ von Perfektionistin bist du?	21
1. Perfektionistische Profile Die fünf Typen von Perfektionistinnen	27
2. Den eigenen Perfektionismus feiern Die Wiederentdeckung der Talente und Vorteile hinter dem unstillbaren Verlangen, sich selbst zu übertreffen	57
3. Perfektionismus als Krankheit, Ausgeglichenheit als Heilmittel, Frauen als Patientinnen Ein Modell, um weibliches Streben nach Stärke und Erfolg zu pathologisieren	82
4. Perfektionismus genauer betrachtet Für ein besseres Verständnis des Perfektionismus und der Fluidität seelischer Gesundheit	108
5. Du tüftelst am falschen Problem herum Das Problem ist nicht, dass du dein Leben aus einer perfektionistischen Perspektive angehst, sondern dich für Fehlritte bestraft	174

6. Die Lösung wird dich begeistern wie eine Eins minus	208
Lass los, lerne aus Misserfolgen und habe Mitgefühl mit dir, was immer geschieht	
7. Neue Gedanken, die gegen übermäßiges Grübeln helfen	246
10 Perspektivenwechsel, durch die du den Erfolg im täglichen Leben findest	
8. Was du ab jetzt tun kannst, um es nicht mehr zu übertreiben	297
8 Verhaltensstrategien für Perfektionistinnen zum Regene- rieren und Weiterentwickeln	
9. Da du nun frei bist	337
Gestatte dir, heute glücklich zu sein	
Notiz der Autorin	383
Anmerkungen	386
Register	397