

# INHALT

Vorwort II

## TEIL I | WAS IST PERFEKTIONISMUS? 17

1. Unsere Lieblingsschwäche oder Der Perfektionswahn in der modernen Gesellschaft 19
2. Lass mich genug sein oder Warum Perfektionismus so viel mehr ist als extrem hohe Ansprüche 35

## TEIL 2 | WAS MACHT PERFEKTIONISMUS MIT UNS? 63

3. Was mich nicht umbringt oder Warum Perfektionismus so viel Schaden in unserer Psyche anrichtet 65
4. Wo ein Anfang, da kein Ende oder Das seltsame Verhältnis von Perfektionismus und Leistung 84
5. Die unsichtbare Epidemie oder Die erstaunliche Erfolgsgeschichte des Perfektionismus in der modernen Gesellschaft 104

## TEIL 3 | WO KOMMT DER PERFEKTIONISMUS HER? 117

6. Manche Perfektionist:innen sind perfekter als andere oder Das komplizierte Wechselspiel von Veranlagung und Umwelteinflüssen bei der Entstehung von Perfektionismus 119
7. Was ich alles nicht habe oder Wie Perfektionismus auf dem Acker unserer Unzufriedenheit gedeiht 139

8. Was sie so alles gepostet hat oder Warum Social-Media-Konzerne vom Perfektionsdruck profitieren 161

9. Ich habe es einfach noch nicht verdient oder Wie die Leistungsgesellschaft für Schule und Universität neue Maßstäbe gesetzt hat 181

10. Perfektionismus beginnt zu Hause oder Wie der Erfolgsdruck die Erziehung unserer Kinder beeinflusst 208

11. Von nichts kommt nichts oder Wie Unsicherheit am Arbeitsplatz den Perfektionsdruck erhöht 224

#### **TEIL 4 | WIE MAN LERNT, MIT «GUT GENUG» ZUFRIEDEN ZU SEIN 245**

12. Sich selbst annehmen oder Die Kraft des «Gut-genug» in einem Leben, das nun mal nicht perfekt ist 247

13. Post-Scriptum für eine post-perfektionistische Gesellschaft oder Leben in der Republik der Genügsamkeit 264

Danksagung 295

Endnoten 299