

INHALT

Das Perfekte ist der Feind des Guten.....	9
Die Verwandlung des Perfektionismus.....	10
Das Problem des Perfektionismus.....	10
Das Verständnis von Perfektion.....	12
Der Denkansatz zur Lösung.....	16
Die Brücke der Verwandlung.....	20
Die Lösung für den Alltag.....	22
Teil I: Start-Routinen bestimmen den Kurs.....	25
Routine 1: Starte nicht ohne Ziel.....	26
"Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.".....	27
Was ein Ziel ist und wozu es gut ist.....	28
Wie ein gutes Ziel aussieht und wie es formuliert wird.....	29
Ziel, Streben nach Perfektion und Perfektionismus.....	31
Die SMARTe Zielformulierung fokussiert Perfektionismus.....	33
Startroutine für die SMARTe Zielformulierung.....	34
Routine 2: Starte nicht ohne Plan.....	35
"Ich habe einen Plan.".....	36
Was ein Plan ist und wozu er gut ist.....	36
Wie ein guter Plan entsteht.....	37
Plan, Planen, Streben nach Perfektion und Perfektionismus.....	44
SMARTe Planung bindet Perfektionismus ein.....	46
Startroutine für den SMARTen Plan.....	47
Routine 3: Starte nicht ohne Erfolgsmesskonzept.....	49
Gute Noten, schlechte Noten.....	50

Was ein Erfolgsmesskonzept ist und wozu es gut ist.....	50
Wie ein Erfolgsmesskonzept erstellt wird.....	52
Erfolgsmessung, Streben nach Perfektion und Perfektionismus.....	53
Das Erfolgsmesskonzept dirigiert Perfektionismus.....	54
Startroutine für das Erstellen des Erfolgsmesskonzepts.....	55
Routine 4: Starte nicht ohne das OK der Beteiligten.....	57
Versprochen ist versprochen.....	58
Was das OK von Beteiligten ist und wozu es gut ist.....	58
Wie das OK von Beteiligten erreicht wird.....	59
OK von Beteiligten, Streben nach Perfektion und Perfektionismus.....	60
OKs kanalisieren perfektionistische Energie.....	62
Startroutine für die Einholung des OK Beteiliger.....	62
Teil II: Prozess-Routinen halten auf Kurs.....	64
Routine 5: Arbeitet nicht ohne Erfolgskontrollen.....	65
Schlag auf Schlag.....	66
Wie Erfolg kontrolliert wird.....	66
Erfolgskontrolle, Streben nach Perfektion und Perfektionismus.....	68
Erfolgskontrollen kanalisieren perfektionistische Energie.....	69
Schnell-Routine der Erfolgsmessung.....	69
Effektive Erfolgskontrolle mit Mikrofragen.....	70
Routine 6: Hör nicht auf zu lernen.....	71
Lernen, lernen, nochmals lernen.....	72
Was ist Lernen im Projekt und wie wird gelernt.....	72
Lernen, Streben nach Perfektion und Perfektionismus.....	75
Laufendes Lernen nutzt perfektionistische Energie.....	75
Schnell-Routine für das Lernen.....	77
Mit Mikrofragen zum effektiven Lernen.....	77

Routine 7: Hör nicht auf externe Meinungen.....	79
So viele Leute, so viele Meinungen.....	80
Wie Meinungen ignoriert werden.....	82
Meinungen, Streben nach Perfektion und Perfektionismus.....	82
Meinungen ignorieren zähmt Perfektionismus.....	84
Schnell-Routine für das Ignorieren von Meinungen.....	87
Mit Mikrofragen zum Ignorieren externer Meinungen.....	88
Teil III: Anpassungs-Routinen erleichtern Kursanpassungen....	89
Routine 8: Ändere das Ziel nicht ohne wichtigen Grund.....	90
Ich gehe zum Nordpol. Nein, zum Südpol.....	91
Wie Zieländerungen begründet werden.....	92
Zieländerungen, Streben nach Perfektion und Perfektionismus.....	95
Gründe für die Zieländerung fokussieren Perfektionismus.....	96
Schnell-Routine bei einer Perfektionismus-Attacke.....	96
Mit Mikrofragen zur Begründung von Zieländerungen.....	97
Routine 9: Ändere das Ziel nicht ohne Planänderung und das OK Beteiligter.....	98
Wie soll das gehen?.....	99
Wie der Plan bei Zieländerungen geändert wird.....	100
Ziel- und Planänderungen, Streben nach Perfektion und Perfektionismus.....	103
Zwang zur Planänderung fokussiert Perfektionismus.....	103
Schnell-Routine für den neuen Plan.....	104
Schnell-Routine für das neue OK bei Zieländerungen.....	104
Mit Mikrofragen zu Planänderungen bei Zieländerungen.....	105
Routine 10: Ändere den Plan nicht ohne Zieländerung und ein neues OK.....	106
Kleinere Brötchen backen	107

Wie das Ziel bei Planänderungen geändert wird.....	109
Zieländerungen bei Planänderungen, Streben nach Perfektion und Perfektionismus.....	111
Zwang zu Zieländerungen kanalisiert Perfektionismus.....	112
Schnell-Routine für die Planänderung bei geändertem Ziel.....	114
Mit Mikrofragen zu Zieländerungen bei Planänderungen.....	115
Anhang	116
Deine SMART-Zielformulierung.....	117
Dein Plan in Grundzügen.....	117
Dein Erfolgsmesskonzept.....	117
Das OK für dein Ziel und den Plan.....	118
Deine Erfolgskontrolle.....	118
Dein Konzept für laufendes Lernen.....	119
Deine Fragen zum Ignorieren externer Meinungen.....	119
Dein Vorgehen zur Prüfung der Gründe für Zieländerungen.....	119