

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist das eigentlich – Perfektionismus?	1
1.1	Wenn das Streben nach dem Maximum zum Problem wird – klinischer Perfektionismus	4
1.1.1	Die sehr ehrgeizigen Maßstäbe von klinischen Perfektionisten	6
1.1.2	Was muss, das muss – das starre Verfolgen der ehrgeizigen Maßstäbe	8
1.1.3	Perfektionistische Maßstäbe – in welchen Lebensbereichen?	10
1.1.4	Erfolgsabhängiger Selbstwert bei klinischem Perfektionismus	11
1.2	Die Dynamik des klinischen Perfektionismus – wie hohe starre Maßstäbe und erfolgsabhängiger Selbstwert ineinandergreifen	13
1.2.1	Auf dem Weg, die Maßstäbe zu erfüllen	13
1.2.2	Nach dem Verfehlen der eigenen Maßstäbe	14
1.2.3	Beim Erreichen eigener Maßstäbe	15
	Literatur	17
2	„Besser werden!“ – Perfektionismus in einer Optimierungsgesellschaft	19
2.1	Selbstverbesserung – die Natur des Menschen?	20
2.2	Die Optimierung des Menschen – ein Projekt der Moderne	21
2.3	Und heute? Eine ganze Gesellschaft im Optimierungsfieber	22
2.3.1	Genötigt und erschöpft – die Zumutungen einer Optimierungsgesellschaft	24
2.4	Perfektionismus und Optimierung – zwei ungleiche Schwestern	26
	Literatur	28
3	Facettenreicher Perfektionismus – die vielen Formen eines Phänomens	31
3.1	Selbstwert- und Katastrophenperfektionismus	32
3.2	Primärer oder sekundärer Perfektionismus – Die Suche nach dem, was zuerst da war	35
3.3	Ziel und Quelle der hohen Maßstäbe – wer will hier eigentlich was von wem?	37
3.4	Gibt es einen positiven erstrebenswerten Perfektionismus?	41
	Literatur	43
4	Wie Perfektionismus das Leben belasten kann	45
4.1	Überanstrengen und Aufschieben – die Auswirkungen von Perfektionismus auf das Handeln	46
4.2	Scham und Schuld – wie sich Perfektionismus auf die Gefühle auswirkt	48
4.3	Folgen von Perfektionismus für das eigene Selbst	49
4.4	Und die Liebe? Perfektionismus und die Folgen für die Partnerschaft	52
4.5	Perfektionismus, der Körper und der Stress	53
4.6	Psychische Krankheiten und Perfektionismus	55
4.6.1	Die perfekte Kontrolle – Zwänge	55
4.6.2	Was werden die nur denken, wenn ich das nicht perfekt erledige – soziale Phobie	56
4.6.3	Schon wieder nicht erreicht, was ich wollte – Depressionen	57
4.6.4	Idealgewicht? – Essstörungen	58
	Literatur	59

5	Selbsthilfe bei klinischem Perfektionismus	61
5.1	Flexiblere Maßstäbe und stabilerer Selbstwert	62
5.2	Die Ambitionen und Maßstäbe elastischer machen	64
5.2.1	Schritt 1: Sich die eigenen inneren Forderungen nach Perfektion bewusst machen	65
5.2.2	Schritt 2: Die Forderungen nach Perfektion kritisch hinterfragen	65
5.2.3	Schritt 3: Perspektivwechsel – Die Vor- und Nachteile der starren Maßstäbe aus einem anderen Blickwinkel sehen	71
5.2.4	Schritt 4: Die Sache mit den Fehlern – Irrtümer lieben lernen	74
5.2.5	Schritt 5: Das Optimale statt des Perfekten wollen – sich die Grundeinstellung eines flexiblen Perfektionisten aneignen	76
5.2.6	Schritt 6: Das neu gewonnene flexible Exzellenzstreben vertiefen	78
5.3	Den Selbstwert gegen Misserfolge immunisieren	80
5.3.1	Schritt 1: Sich die Gestalt eines aktuell „normalen“ Selbstwerts bewusst machen	80
5.3.2	Schritt 2: Den typischen Selbstwert klinischer Perfektionisten erkennen	82
5.3.3	Schritt 3: Erfolgsabhängiger Selbstwert für kluge Perfektionisten – den Selbstwert breiter aufstellen und geschickter bewirtschaften	83
5.3.4	Schritt 4: Bedingungslose Selbstannahme fördern	88
	Literatur	92
6	Perfektionsfrei leben – letzte Lockerungen gegen den Optimierungszwang	93
6.1	Ist etwas nicht sexy am flexiblen Perfektionisten?	95
6.2	Ohne ehrgeizige Maßstäbe und Ambitionen glücklich leben	97
	Literatur	98
7	Der Faulenzer	99
7.1	Gefährlicher Aktivismus	101
7.2	Utopien der Faulheit	102
7.3	Übungen im Faulsein	105
	Literatur	106
8	Die Zeitverschwenderin	107
8.1	Perfektionisten und die Zeit	109
8.2	Die Zeitverschwenderin – ein anderes Zeitregime	109
8.3	Der Perfektionist als Sparer	110
8.4	Übungen im Zeitverschenden	111
	Literatur	112
9	Der Dilettant	113
9.1	Experte und Dilettant	115
9.2	Der Perfektionist als Experte	116
9.3	Übungen in vernünftiger Stümperei	117
	Literatur	118

10	Die Gelassene	119
10.1	Falsche Gelassenheiten	121
10.2	Ist ein gelassener Perfektionismus möglich?	122
10.3	Übungen in Gelassenheit	123
	Literatur	124
11	Der Laue	125
11.1	Der Perfektionist als Temperamentsbolzen	127
11.2	Übungen im Lausein	127
	Literatur	129
12	Die Müßiggängerin	131
12.1	Der Flaneur als ein Virtuose des Müßiggangs	133
12.2	Der Anti-Müßiggänger: Perfektionisten als Ziel- und Planfetischisten	134
12.3	Übungen im Müßiggehen	135
	Literatur	137
13	Zehn häufig gestellte Fragen zum Perfektionismus	139
	Serviceteil	147
	Stichwortverzeichnis	148



<http://www.springer.com/978-3-662-53185-3>

Perfektionismus überwinden

Müßiggang statt Selbstoptimierung

Spitzer, N.

2017, XIII, 149 S. 11 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-53185-3