

Inhalt

Einleitung: Der Mut zur pragmatischen Lücke	9
Test: Wie perfektionistisch bist DU?	16
Kapitel 1: Perfektionismus verstehen	19
Der Unterschied zwischen normalem und neurotischem Perfektionismus	19
Perfektionismus ist Glück und Makel	23
In der Echokammer des Perfektionismus	25
Die Fesseln des Perfektionismus	28
Das Pareto-Prinzip und die Perfektion	34
Sind Sie ein Leistungs- und Glücksverhinderer?	38
Ursachen für übermäßigen Perfektionismus	41
Kapitel 2: Mit Mut zur Lücke mehr Zufriedenheit im Privatleben und im Umgang mit sich selbst	49
Von der Anerkennung und dem Gefühl, gemocht zu werden	49
Einmischen – ein Garant für Konflikte	52
Das richtige Maß der Dinge	55
Der Wahn der Selbstoptimierung	57
Perfektionismus und Unglücklichsein	60
Mittelmaß muss nicht immer Sünde sein	61
Das Recht, sich selbst zu lieben	63
Das Potenzial seiner Stärken nutzen	70

Perfekte Eltern: Gibt es das überhaupt?	72
Perfektionismus und Politik	80
Kapitel 3: Mit Mut zur Lücke zur glücklichen Beziehung	83
Auf der Suche nach dem perfekten Partner	84
Die rosarote Brille und die Realität	87
An der Beziehung arbeiten und Gemeinsames schaffen	90
Sage mir, wer deine Freunde sind, und ich sage dir, wer du bist	95
Kapitel 4: Mit Mut zur Lücke gesund leben	104
Warum Perfektionisten gefährlicher leben	105
Weniger ist oft mehr	106
Gesunder Lebensstil durch Ausgewogenheit	117
Kapitel 5: Mit Mut zur Lücke zu innerem Reichtum	124
Äußerer Reichtum sorgt nur für ein extrinsisches Glücksgefühl	124
Intrinsische Zufriedenheit führt zu innerem Reichtum	127
Auf der Suche nach der wahren Bestimmung	129
Kapitel 6: Mit Mut zur Lücke den Beruf rocken	137
»Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen«	137
Einfach anfangen: Die berufliche Veränderung wagen	140
Der Fehler – ein Zeichen der Stärke	143
Perfektionismus im Unternehmen als Hindernis	145
Gegen den Null-Fehler-Perfektionismus: Vom Mut, Dinge auch abzuschließen	147
Das perfekte Team: Alptraum oder Segen?	149
Den beruflichen Gipfel mit realistischen Zielen erstürmen	159
Mut zur Lücke – aber nicht bei der Pünktlichkeit	165
Verhindert Perfektionismus Leistungsstärke?	167

Kapitel 7: Mit Mut zur Lücke das Glück finden	171
Von der Kunst des Lebens	171
Die Suche nach dem »perfekten Glück«	176
Viele Menschen verwechseln Glück mit Erfolg	177
Entscheidungsstarke Menschen sind oft glücklich(er)	180
Der Sinn des Lebens – die philosophische Grundaufgabe der Menschen	184
Ein unperfektes Schlusswort	189
Auswertung des Tests	192
Literatur und Quellen	197
Personen- und Stichwortverzeichnis	201
Über den Autor	203