

Inhalt

Einleitung Nietzsches Spießer 9

Teil I Hinter der Maske

Kapitel 1 Wie Perfektionisten ticken 19

Kapitel 2 Das umstrittene Perfektionsstreben 53

Kapitel 3 Die Wurzeln des Perfektionismus: Das Ich im Bauch 76

Kapitel 4 »Weil nicht sein kann, was nicht sein darf« 104

Kapitel 5 Die Feinmechanik des Uhrwerks: Was sagt die psychologische Forschung? 132

Teil II
Die Macht der Maske

Kapitel 6
Die Leistungsgesellschaft
161

Kapitel 7
Schlankheitswahn und Gesundheitswahn
185

Kapitel 8
Der Schönheitswahn
204

Kapitel 9
Perfektionismus in Erziehung und Partnerschaft
228

Teil III
Die Maske fallen lassen

Kapitel 10
Psychotherapie: Von der Selbsterkenntnis
zur Änderung der Bauchgefühle
269

Kapitel 11
Imperfektionstoleranz als therapeutisches Prinzip
295

Kapitel 12
Der Perfektionist auf der Couch
320

Literaturverzeichnis
334