

# Inhalt

Einleitung	7
Perfektionismus	9
Meine Reise	37
Ach, die Liebe ...	63
Fehlerfreie Eltern?	87
Verwandte – Fluch oder Segen?	113
Gibt es die perfekte Freundschaft?	131
Home sweet home	149
Wie bitte, du hast frei?	169
Aber natürlich, Chef	191
Körper und Seele	215
Selbstwertgefühl = lebensnotwendig	235
Gut genug – und zwar ab SOFORT!	257
Literaturverzeichnis	277
Danke!	279