

# Inhalt

1	Einleitung .....	9
2	Fragen und Antworten: Was, woher, warum? .....	15
	Die perfekte Definition .....	16
	Ursachen und Motive .....	20
	Wie perfekt wollen Sie sein? – Ein Fragebogen .....	33
3	Jedes Ding hat zwei Seiten .....	40
	Mein Arzt ist Perfektionist – Gott sei Dank! .....	41
	Alle Tassen wieder im Schrank – mit Henkel nach rechts! .....	43
	Wursteln oder Erbsenzählen .....	44
4	Der Weg zur Schlampine .....	47
	Kleines Abc der Werte .....	48
	Wahr ist, was man glaubt .....	65
	<i>Fragenkatalog zum Relativieren von Erwartungen</i> .....	74
		5

Aufbruch zur Zufriedenheit .....	83
<i>Lenkung der Wahrnehmung</i> .....	85
<i>Änderung der Interpretation einer Wahrnehmung</i> .....	87
<i>Emotionen wahrnehmen und akzeptieren</i> .....	89
<i>Entkopplung von Gefühl und Reaktion</i> .....	91
Smarte Ziele setzen .....	93
<i>Fragenkatalog zur Entwicklung eines smarten Zieles</i> .....	102
<i>Zielrahmen</i> .....	104
5 Die drei Karriere-K's: Klotzen, Klappern, Kritisieren .....	107
Man kann nie zu viel erwarten, oder? .....	111
<i>Fragenkatalog zum Relativieren von Erwartungen</i> .....	114
Eine Frage des Stils .....	120
Der elegante Nein-Verkauf .....	128
Mut zur Lücke – Schlampinen-Tipps .....	132
6 Spieglein, Spieglein an der Wand .....	138
Schön, fit und schlank .....	141
Das Maß der Dinge .....	145
Lust statt Frust .....	150
Kleider machen Leute .....	156
Mehr Schein als Sein – Schlampinen-Tipps .....	159

7	Mustergatte und Superkind .....	165
	Er soll mich auf Händen tragen .....	168
	Mein Kind soll es einmal besser haben .....	177
	Der Märchenprinz im Kleiderschrank – Schlampinen-Tipps .....	185
8	Oberflächlich sauber oder porentief rein? .....	188
	Das bisschen Haushalt .....	189
	Mit einem Wisch ist alles weg .....	197
	<i>Kochen</i> .....	197
	<i>Einkaufen</i> .....	198
	<i>Aufräumen</i> .....	199
	<i>Abstauben und Staubsaugen</i> .....	200
	<i>Putzen</i> .....	201
	<i>Wäschepflege</i> .....	202
	<i>Papierkram</i> .....	204
	Schneewittchen und die sieben Zwerge – Delegieren, aber richtig .....	204
	Ein fröhliches Lied auf den Lippen .....	211
	Schlecht gewischt, aber gut gelaunt – Schlampinen-Tipps .....	212
9	Freizeit, Freunde und Familie – Frust statt Fun? .....	216
	Werfen Sie Beziehungsballast ab .....	218
	Es muss nicht immer Kaviar sein .....	228

## *Inhalt*

---

Ich bin ich – ich mach's halt so .....	232
Die Qual der Wahl .....	236
Reise in die Fantasie – Schlampinen-Tipps .....	239
10 Nur Mut – das Leben ist eben nicht perfekt .....	243
Mustertabellen und -checklisten .....	249
Register .....	260