

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Was ist Perfektionismus denn genau?.....	6
Wo liegen die Ursachen?.....	7
Machen Sie doch den Perfektionismus-Test.....	8
Ist Perfektionismus unbedingt schlecht?.....	11
Was sind die Folgen für unser Leben?.....	13
Perfektionismus-Auswirkungen auf den Körper.....	16
Gibt es persönliche Anlagen und wie trickse ich die aus?	18
Mach dich locker, Baby!.....	20
Wie kommen Sie aus der Perfektionismus-Falle?.....	22
Schlusswort.....	44