

Irene Becker, Jutta Meyer-Kies

Lieber schlampig glücklich als ordentlich gestresst

Wege aus der
Perfektionismusfalle

Illustrationen von
Wolfgang Buechs

Campus Verlag
Frankfurt/New York

Inhalt

1 Einleitung	7
2 Fragen und Antworten: Was, woher, warum?	12
Die perfekte Definition	13
Ursachen und Motive	16
Wie perfekt wollen Sie sein? - Ein Fragebogen	26
3 Jedes Ding hat zwei Seiten.	32
Mein Arzt ist Perfektionist-Gott sei Dank!	33
Alle Tassen wieder im Schrank - mit Henkel nach rechts!	34
Wursteln oder Erbsenzählen	35
4 Der Weg zur Schlampine.	38
Kleines Abc der Werte	39
Wahr ist, was man glaubt	52
Aufbruch zur Zufriedenheit	66
Smarte Ziele setzen	74
5 Die drei Karriere-K's: Klotzen, klappern, kritisieren.	85
Man kann nie zu viel erwarten, oder?	88
Eine Frage des Stils	94
Der elegante Nein-Verkauf	101
Mut zur Lücke - Schlampinen-Tipps	103

6	Spieglein, Spieglein an der Wand	108
	Schön, fit und schlank	110
	Das Maß der Dinge	113
	Lust statt Frust	118
	Kleider machen Leute	122
	Mehr Schein als Sein - Schlampinen-Tipps	125
7	Mustergatte und Superkind	130
	Er soll mich auf Händen tragen	132
	Mein Kind soll es einmal besser haben	139
	Der Märchenprinz im Kleiderschrank - Schlumpinen-Tipps	146
8	Oberflächlich sauber oder porentief rein?	148
	Das bisschen Haushalt	149
	Mit einem Wisch ist alles weg	154
	Schneewittchen und die sieben Zwerge - Delegieren, aber richtig	160
	Ein fröhliches Lied auf den Lippen.....	166
	Schlecht gewischt, aber gut gelaunt - Schlumpinen-Tipps . . .	167
9	Freizeit, Freunde und Familie - Frust statt Fun?	170
	Werfen Sie Beziehungsballast ab	172
	Es muss nicht immer Kaviar sein	179
	Ich bin ich - ich mach's halt so	182
	Die Qual der Wahl	186
	Reise in die Fantasie - Schlumpinen-Tipps	188
10	Nur Mut-das Leben ist eben nicht perfekt	192
	Mustertabellen und -checklisten	197
	Register	205