

Polly Campbell

LEBE

LIEBER

UNPERFEKT

ANLEITUNG ZUM
UNVOLLKOMMENSEIN

Aus dem Englischen von
Rita Höner

KNAUR 
MENSSANA

Inhalt

Vorwort	8
Der Krug mit dem Sprung	10
Einleitung	11
1 Eine Kultur des Perfektionismus	21
2 Den Mut haben, bei der eigenen Wahrheit zu bleiben	43
3 Arbeiten mit dem, was ist	63
4 Starke Überzeugungen aufbauen und Katastrophengedanken einschränken	89
5 Sich mit schlechten Emotionen gut fühlen	113
6 Mitgefühl mit sich selbst entwickeln	133
7 Mit den Unvollkommenheiten anderer umgehen	151
8 Glauben praktizieren, Optimismus entwickeln	171
9 Schöpferisch sein durch Ungewissheit	191
10 Ein Leben gestalten, das von Werten angetrieben wird	215
11 In Fehlern einen Sinn finden	231
12 Spirituell leben	245
13 Und am Schluss wieder von vorn	265
Dank	269