

CORNELIA MACK

**ENDLICH FREI VON
PERFEKTIONISMUS**

SCM

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	10
Teil I – Gefangen im Perfektionismus	13
Grundmuster des Perfektionismus	23
Erfolgs- und Leistungsdenken	23
Sehnsucht nach Fehlerlosigkeit	25
Entscheidungsschwäche und Aufschieberitis	27
Allmachtsfantasien und Größenwahn	29
Regeln	30
Kritiksucht	32
Kontrollzwang	35
Wut	36
Schuldgefühle und Selbstabwertung	37
Empfindlichkeit und Angst	40
Überlastung	41
Einsamkeit	42
Extreme Auswüchse des Perfektionismus	44
Angst vor dem Leben	44
Körperliche Krankheit	45
Schlampigkeit und Faulheit	46
Konzentrationsstörungen und Verlust der Kreativität	48
Burn-out und Depression	50
Tendenzen zur Sucht	52
Gestörter Körperbezug	53
Zwangsverhalten	55
Hilfe bei Zwangsstörungen	59

Zusammenfassung	62
Ursachen des Perfektionismus	64
Hohe Begabung, herausragende Fähigkeiten	64
Geschwisterposition Nummer 1	66
Strenge Erziehung	67
Religiöse Enge	68
Chaotische Erfahrungen in der Kindheit	69
Sehnsucht nach der ursprünglichen Idee Gottes ...	70
Teil 2 – Echtwerden	73
Kennzeichen einer reifen Persönlichkeit	74
Die Schattenseite	77
Selbsterkenntnis – ein Weg in die Freiheit	80
Echtheit verändert Beziehungen	82
Angst vor Ehrlichkeit?	86
Ganzheitlich leben dürfen	88
Die Freiheit der Unvollkommenen	90
Vom Tun zum Sein	90
Genießen dürfen	92
Mittelmäßigkeit zulassen	93
Fehler machen dürfen	96
Humor entdecken	99
Freiwerden von der Selbstdarstellung	101
Gemeinsamkeit als Bereicherung erleben	103
Andere loben können	104
Gaben entfalten	106
Teil 3 – Brücken in die Freiheit	109
Umbrüche als Chance	110
Freiwerden von der Selbsterlösung	113
Brutto oder netto?	114
Sich lieben lassen	115
Pharisäer oder Zöllner?	117

Selbstgerechtigkeit entlarven	119
Befreiung erfahren	121
Veränderung als Krise	124
Kindheitsprägungen entlarven und entmachten	126
Unterscheiden zwischen Sache und Person	128
Negativen Selbstbotschaften Einhalt gebieten	130
Neue Du-Botschaften	132
Liebe neu lernen	133
Erziehungstipps gegen Perfektionismus	137
Bedingungslose Liebe	138
Konfliktfähigkeit	139
Echtheit und Offenheit	142
Versöhnungsbereitschaft und Vergebung	144
Verantwortung lernen	146
Zusammenfassung	147
Teil 4 – Der Perfektionist Petrus und sein Weg in die Freiheit	149
Die Ausgangssituation	149
Ein neuer Anfang	150
Der Abstieg in den Schatten	151
Neustart mit Rückschau	152
Durchleuchtung des Charakters	153
Schmerz, Trauer und Reue	156
Neuer Auftrag	158
Verheißung	159
Anhang	163
Eine Theaterszene	163
Szene 1	163
Szene 2	164
Szene 3	166
Meditation: Wer bin ich?	167

Perfektionismus – Ein Selbsterforschungsfragebogen von Reinhold Ruthe	170
Literaturverzeichnis	172
Anmerkungen	173