

# Inhalt - Perfektionismus loswerden

---

Vorwort .....	4
Was ist Perfektionismus denn genau?.....	5
Wo liegen die Ursachen?.....	5
Machen Sie doch den Perfektionismus-Test .....	6
Ist Perfektionismus unbedingt schlecht? .....	9
Was sind die Folgen für unser Leben?.....	10
Perfektionismus-Auswirkungen auf den Körper .....	12
Gibt es persönliche Anlagen und wie trickse ich die aus?.....	13
Mach dich locker, Baby!.....	14
Wie kommen Sie aus der Perfektionismus-Falle?.....	15
Schlusswort .....	30