

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einführung | 11 |
| Zu diesem Buch | 17 |
| Lektion 1: Mit Schwung ins neue entspannte Leben | 23 |
| 1.1 Wie wichtig ist dir eine Veränderung jetzt? | 25 |
| <i>Übung 1.1: Deine Motivation jetzt</i> | 25 |
| 1.2 Was gewinnst du durch die Veränderung? | 25 |
| <i>Übung 1.2: Die Vor- und Nachteile meines Perfektionismus</i> | 27 |
| <i>Übung 1.3: Blick in die Zukunft</i> | 27 |
| <i>Übung 1.4: Was tust du? Wer bist du dann?</i> | 31 |
| 1.3 Was willst du verändern – und was nicht? | 33 |
| <i>Übung 1.5: Was darf so bleiben wie bisher?</i> | 33 |
| 1.4 Plan B – es ist gut, vorbereitet zu sein | 34 |
| <i>Übung 1.6: Visualisieren mit Plan B</i> | 35 |
| 1.5 Wie hoch ist deine Motivation jetzt? | 36 |
| <i>Übung 1.7: Wie hoch ist deine Motivation?</i> | 36 |
| Lektion 2: Hinderliche Denkmuster verändern | 37 |
| 2.1 Typische Denkmuster von Perfektionist*innen | 37 |
| <i>Übung 2.1: Meine Denkmuster</i> | 38 |
| 2.2 Realitäts-Check | 38 |
| 2.3 Für wen muss es perfekt sein? | 40 |
| <i>Übung 2.2: Für wen muss es perfekt sein?</i> | 41 |
| 2.4 Drei Denkmuster, mit denen du aus der Perfektionismus-Falle aussteigst | 41 |
| 2.4.1 Den Druck reduzieren mit dem Beta-Mindset | 42 |
| <i>Übung 2.3: Die Vorteile des Beta-Mindsets</i> | 45 |
| <i>Übung 2.4: Beta-Mindset ausprobieren</i> | 46 |
| <i>Übung 2.5: Beta-Mindset ausweiten</i> | 48 |
| 2.4.2 Perspektivwechsel: auf den Prozess fokussieren statt auf das Ergebnis..... | 48 |
| <i>Übung 2.6: Auf den Prozess fokussieren</i> | 50 |
| 2.4.3 Pareto Plus: Gut ist oft gut genug | 51 |
| <i>Übung 2.7: Wie viel Aufwand ist wirklich erforderlich?</i> | 53 |
| 2.5 Exkurs: destruktives und konstruktives Feedback | 54 |

| | |
|--|-----|
| Lektion 3: Hilfreiche Verhaltensmuster lernen | 57 |
| 3.1 Open Monitoring: Beobachten ohne Bewerten | 58 |
| <i>Übung 3.1: Open Monitoring – entspannende,</i> <i>wertungsfreie Zeiten in dein Leben bringen</i> | 59 |
| <i>Übung 3.2: Erfahrungen festhalten</i> | 61 |
| 3.2 Den Kopf frei bekommen durch Freischreiben | 62 |
| <i>Übung 3.3: Freischreiben ausprobieren</i> | 64 |
| 3.3 Mit Pomodoro Plus ins Tun kommen und konzentriert arbeiten | 66 |
| <i>Übung 3.4: Freischreiben und Pomodoro Plus etablieren</i> | 71 |
| | |
| Lektion 4: Mit Ängsten entspannt umgehen | 73 |
| 4.1 Ängste und Perfektionismus – wie hängt das zusammen?..... | 75 |
| 4.2 Wie du lernst, mit deinen Ängsten umzugehen | 77 |
| 4.3 Wovor hast du wirklich Angst?..... | 80 |
| <i>Übung 4.1: Was kann passieren? Was dann?</i> | 82 |
| <i>Übung 4.2: Tick-Tock, der Angst den Schrecken nehmen</i> | 83 |
| <i>Übung 4.3: Regelmäßig Tick-Tocken</i> | 84 |
| 4.4 Hochstapler-Phänomen: wenn keiner merken darf, dass du Fehler machst..... | 86 |
| <i>Übung 4.4: Das Anti-Hochstapel-Training</i> | 88 |
| 4.5 Die Angst über den Körper regulieren..... | 89 |
| <i>Übung 4.5: Das Atmen nicht vergessen</i> | 91 |
| <i>Übung 4.6: Die Angst im Körper lokalisieren und beruhigen</i> | 91 |
| <i>Übung 4.7: Hände auflegen</i> | 92 |
| 4.6 Wahrnehmung: der Schlüssel zum Umgang mit der Angst..... | 93 |
| <i>Übung 4.8: Welche Submodalitäten beeinflussen deine Angst?</i> | 96 |
| <i>Übung 4.9: Deinen Angsttoleranz-Muskel stärken</i> | 98 |
| 4.7 Dich deiner Angst stellen..... | 98 |
| 4.8 Fehler sind dein Freund: die Haltung zu Fehlern verändern | 99 |
| <i>Übung 4.10: Lustvoll Fehler machen</i> | 101 |
| <i>Übung 4.11: Jetzt wird's ernst</i> | 102 |

| | |
|--|-----|
| Lektion 5: Einschränkende Glaubenssätze verändern | 103 |
| 5.1 Was sind Glaubenssätze und warum sind sie so wichtig?..... | 103 |
| 5.2 Welche Glaubenssätze bestimmen dein Leben? | 107 |
| <i>Übung 5.1: Wie du die Welt siehst</i> | 107 |
| <i>Übung 5.2: Was du glaubst</i> | 110 |
| <i>Übung 5.3: Welche Glaubenssätze willst du loslassen?</i> | 112 |
| 5.3 Einschränkende Glaubenssätze auflösen..... | 113 |
| <i>Übung 5.4: Glaubenssätze hinterfragen</i> | 114 |
| <i>Übung 5.5: Für wen musst du perfekt sein?</i> | 116 |
| <i>Übung 5.6: Glaubenssatz zurückgeben</i> | 116 |
| 5.4 Einen bestärkenden Glaubenssatz entwickeln..... | 117 |
| <i>Übung 5.7: Einen bestärkenden Glaubenssatz finden</i> | 118 |
| 5.5 Den neuen Glaubenssatz stärken und in deinem Leben verankern | 118 |
| | |
| Lektion 6: Ein Selbstbild entwickeln, das auf Wachstum ausgerichtet ist | 121 |
| 6.1 Dein Selbstbild bestimmt dein Handeln – und umgekehrt..... | 122 |
| 6.1.1 Dein Selbstbild: starr oder auf Wachstum ausgerichtet?..... | 122 |
| 6.1.2 Ein Selbstbild entwickeln, das Raum für Wachstum schafft..... | 125 |
| <i>Übung 6.1: Von dir selbst lernen</i> | 126 |
| <i>Übung 6.2: Von anderen lernen</i> | 128 |
| <i>Übung 6.3: Das Wort „noch“ in den täglichen Gebrauch aufnehmen</i> | 131 |
| 6.2 Wie du dich für Lernen und Wachstum öffnest..... | 131 |
| <i>Übung 6.4: Ein Growth Mindset entwickeln</i> | 132 |
| <i>Übung 6.5: Drei kleine Dinge lernen</i> | 133 |
| <i>Übung 6.6: Anfängergeist praktizieren</i> | 134 |
| 6.3 Wer bist du, wenn du nicht perfekt bist? | 134 |
| <i>Übung 6.7: Wer bist du, wenn du nicht perfekt bist,</i> <i>wenn du nicht perfekt sein musst?</i> | 135 |
| | |
| Lektion 7: Das Gelernte verankern | 139 |
| 7.1 Selbsttest: Wo stehst du heute? | 139 |
| 7.2 Meine Empfehlungen..... | 140 |
| | |
| Literaturverzeichnis..... | 143 |
| Index | 145 |
| Über den Autor | 147 |