

Neil J. Lavender und Alan A. Cavaiola

Wenn gut nie gut genug ist

Wie man sich gegen Perfektionisten wehrt

Aus dem Englischen von Irmela Erckenbrecht

orell füssli Verlag

Inhalt

Danksagung	7
Einleitung	9
Aufbau des Buches	15
Teil I Zwanghafte Perfektionisten verstehen	17
1 Zwanghafter Perfektionismus – was ist das?	19
2 Zwanghafte Perfektionisten in der Liebes- beziehung, in der Familie, am Arbeitsplatz	39
3 Wie zwanghafte Perfektionisten Ihr Leben prägen	57
Teil II Praktische Strategien entwickeln	71
4 Erkennen, was geht und was nicht geht	73
5 Grenzen setzen	89
6 Besser kommunizieren	107
7 Entspannter miteinander umgehen in Liebes- beziehungen, Familien und Freundschaften	137
8 Leichter miteinander auskommen – am Arbeitsplatz	175
9 Therapeutische Hilfe finden	203
Literatur	221