

Simone Janson

Die 110%-Lüge

Wie Sie mit weniger Perfektion mehr erreichen

REDLINE | VERLAG

© des Titels »Die 110%-Lüge« (ISBN 978-3-86881-027-1)
2009 by Redline Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

Inhaltsverzeichnis

Prolog: Stets perfekt und volle Leistung?	11
Einleitung: Was ist eigentlich Perfektionismus?	13
Ursachenforschung	17
Perfektionismus – nur ein erlerntes Verhalten?	17
So wirkt sich Perfektionismus aus	20
Simplify your life – oder?	23
Der Hang zum Vereinfachen.....	23
Warum das Hirn nur Schwarz-Weiß sieht.....	23
Schublade auf, Gedanke rein, fertig!.....	25
Simplify extrem	26
Raus aus der Vereinfachungs Falle.....	27
Die Sache mit der eigenen Einstellung.....	27
Den Blickwinkel ändern	29
Downshifting – nur gut, nicht perfekt!	33
Die fleißigen Bienen jedes Unternehmens	33
Arbeiten bis zum Umfallen	34
Warum aus der Arbeitsbiene keine Königin wird	35
Die Messlatte tiefer legen	36
Was gut genug ist, bestimme ich!	37
Sich selbst vom Gegenteil überzeugen	39
Die Messlatte justieren	41
Die nicht ganz so lieben Chefs	43
Downshifting-Gespräche	43
Richtig verkaufen ist alles.....	45
Perfektionisten – ihr eigener schlimmster Chef	46
Der kosmische Buchhalter	46
Der Wunsch nach Kontrolle	47
Ihre Stärken und Schwächen	48

Ich denke, also bin ich?.....	53
Gesundes Nachdenken oder Thinkaholismus?	53
Aus Liebe zum Detail.....	54
Thinkaholismus im Praxistest.....	55
Nur keine Panik!.....	57
Pessimismus	57
... und andere Katastrophen.....	59
Perfektionismus – ein ökonomisches Problem?.....	65
Angst geht um im Unternehmen	65
Das Märchen von der Effizienzsteigerung	67
Mache Fehler – sei Unternehmer!.....	69
Irren ist menschlich.....	71
Reaktion ist alles.....	71
Fruchtlose Vermeidungsstrategien.....	71
Der absolute Supergau.....	73
Konstruktiv statt destruktiv	74
Fehler als Karrierekiller.....	76
Lügen haben kurze Beine	77
Fehlerkultur – mehr als eine hohle Phrase?.....	78
Erwischt – und jetzt?	83
Anfällig für Kritik	83
Die anderen haben immer recht?	83
Mehr Selbstbewusstsein, bitte!	85
Eine absolute Übertreibung	86
Kritik hinterfragen	88
Druck, der keiner ist.....	91
Die beste Art, sich die Freude an der Arbeit zu verderben.....	91
Angst vor dem Nein?.....	92
Hilfe, der will was von mir!.....	92
Die eigenen Zwänge	93
Manipulatoren am Werk.....	94
Nur scheinbar nett.....	95
Sich wehren – oder?	98

Keine Angst vor der Entscheidung!	101
Vermeidungsstrategien	101
Entscheidungen – immer die bessere Wahl.....	101
Ein schlechtes Beispiel.....	102
Die optimale Strategie.....	103
Ziele	104
Alternativen.....	107
Fakten, Fakten, Fakten	108
Die Macht der Zahlen.....	111
Keine Zeit – und jetzt?.....	113
Ratio oder Bauch?.....	114
Wenn das Bauchgefühl trägt	115
Die 110%-Lüge	117
Hamsterrad statt Karriereleiter	117
Wann sind wir richtig produktiv?	120
Zu viel des Guten	122
Ordnung – wirklich das halbe Leben?.....	125
Pedanterie	125
Ordnung als Selbstzweck	125
Regelwut.....	127
Rigidität	128
Gefangen im eigenen System.....	128
Chaotisch aus Ordnungsliebe	128
Einfach ineffizient.....	129
Wie Sie Dinge geregelt kriegen.....	130
Ablage.....	131
Archivierung	131
Nur keinen Stress!	133
Stressfaktoren.....	133
Druck von außen.....	133
Stress – hausgemacht!.....	134
Entspannung	136
Was können Sie tun?	136
Entspannung zwischendurch	137

Zeit ist Geld	141
Zeitmangel – das Hauptproblem vieler Perfektionisten	141
Die Angst, Prioritäten zu setzen.....	141
Vorsicht Falle: Typisch perfektionistische Zeitfresser	142
Machen Sie es besser!.....	145
Darauf kommt es an	145
Selbstanalyse	146
Prioritäten setzen	148
Keine Chance für Zeitfresser.....	149
Tagesablauf – gut geplant ist halb gewonnen	152
Mehr Schein als Sein?	155
Sage mir, was du arbeitest, und ich sage dir, wer du bist	155
Der perfekte Mitarbeiter.....	158
Kommunikative Defizite	161
Make it easy.....	165
Immer diese hohen Erwartungen	165
Nur ich weiß, was richtig ist?	165
Der Wunsch nach Anerkennung.....	173
Wenn der Schuss nach hinten losgeht.....	175
Gerechtigkeitssinn und moralische Ansprüche.....	175
Vorsicht, die Nörgeltante kommt	176
Der Bumerangeffekt	179
Showtime	181
Sich nicht erwischen lassen.....	181
Weniger ist mehr – ehrlich!.....	181
Gute Argumente	182
Die Macht von Gestik, Mimik und Stimme.....	183
Verbal zurückschlagen	185
80 statt 110.....	186
Ein bisschen Show muss sein.....	187
Einfache Techniken des Selbstmarketings.....	187
Warum Perfektionisten beim Chef schlecht ankommen.....	188
Das können Sie besser!	189

Wollen Sie wirklich perfekt sein?	193
Über die Autorin.....	195
Kommentiertes Literaturverzeichnis	197
Stichwortverzeichnis.....	205