

## Erste Schritte aus der Perfektionsfalle

Wie Sie mit weniger Perfektionismus mehr erreichen.

Perfektionisten haben hochgesteckte Ziele und hohe Ansprüche. Sie sind ehrgeizige, zuverlässige, tatkräftige und gewissenhafte Menschen, die es in der Regel weit bringen.

Im Alltag gibt es jedoch auch Situationen, in denen entsprechend veranlagte Menschen an ihre Grenzen stoßen. Durch das ständige Bemühen, alles perfekt machen zu wollen, sind sie meist sehr kritisch - sich selbst und anderen gegenüber. Mit einem "gut" geben sie sich nur schwer zufrieden, und überfordern sich und manchmal auch andere. Auch wenn im Job häufig Perfektion verlangt wird, ist das keinesfalls immer hilfreich.

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, einen Blick auf sich selbst zu werfen und Schritte in Richtung einer ausbalancierten Haltung zwischen perfektionistischem Streben und pragmatischem Engagement zu gehen.

### Inhalte

**Perfektionismus: Segen oder Fluch? - Jede Medaille hat zwei Seiten**

**Perfektionist oder Pragmatiker? - Stecken Sie in der Perfektionsfalle?**

#### Gut ist besser als perfekt

- Zu perfekt, um effizient zu sein?
- Weshalb Sie mit weniger Perfektion mehr erreichen

#### Das Grundgesetz der Perfektionisten

- Stets perfekt und volle Leistung?
- Was macht Perfektionisten aus? Was treibt sie an?
- Hemmschuhe erkennen – Erwartungshaltungen lockern

#### Schritte raus aus dem Perfektionismus: Gut ist gut genug!

- Was sind falsche Ziele? Welches sind effektive Ziele?
- Angemessen und ausbalanciert handeln
- Prioritäten festlegen – mit vollem Bewusstsein
- Pragmatismus ist trainierbar - Welche Wege passen zu mir?

#### Erfolgsstrategien gegen kräftezehrenden Perfektionismus

- Vom destruktiven Ehrgeiz zum konstruktiven Pragmatismus
- Mehr Toleranz entwickeln – Flexibilität gewinnen
- Verantwortung übernehmen und abgeben
- Nein sagen - Grenzen setzen

#### Mehr Gelassenheit und Leichtigkeit gewinnen

- Wie Sie Ihren Arbeitsalltag gelassener und zugleich effizient meistern
- Umgang mit Kritik - Feedback geben und nehmen
- Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen - gute Beziehungen erleichtern die Arbeit

#### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die eine ausgewogene Balance zwischen hohen Ansprüchen, großem Ehrgeiz und gelassenem Pragmatismus anstreben

### **Methoden**

Impulsvorträge und interaktive Lerngespräche, Selbstreflexion in Einzelarbeit, Partnerarbeit und gegenseitige Unterstützung in Kleingruppen, Praxisübungen, aktiver Erfahrungsaustausch und Praxisberatung

### **Hinweise**

Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen

Dauer: 2 Tage

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite [Erste Schritte aus der Perfektionsfalle](#)

**Seminarkennziffer: D14**