

DIE PERFEKTIONISMUSFALLE – NOBODY'S PERFECT

ERKENNEN SIE DEN INNEREN ANTREIBER „SEI PERFEKT“ ALS WERTVOLLEN BEGLEITER.

ZIELE | In diesem Seminar lernen Sie, was „perfekt“ für Sie und für andere bedeuten kann. Sie erkennen, dass Vollkommenheit für alle Menschen gleichermaßen nicht zu erreichen ist. Außerdem lernen Sie, mit unterschiedlichen Bewertungen und Sichtweisen umzugehen. Dabei etablieren Sie eine Fehlerkultur für sich und andere. Zudem sind Sie in der Lage, Zeitaufwand und Ergebnis in Relation zu setzen. Dadurch schützen Sie sich vor Übertreibung und bringen Ihre Werte in Balance: Genauigkeit vs. Zielerreichung, Zuverlässigkeit vs. Flexibilität, Qualität vs. Investition. Sie entscheiden situationsbezogen, wann welcher Anspruch angemessen ist. Ihren inneren Antreiber lernen Sie als einen Teil von Ihnen – auch als Erfolgsfaktor – zu würdigen, unter dem Motto: Ich habe den inneren Antreiber – nicht der innere Antreiber hat mich. Indem Sie sich selbst vertrauen, steigern Sie Ihren Selbstwert und bauen eine wertschätzende und stabile Beziehung zu sich auf. Gleichzeitig entwickeln Sie ein gutes Selbstmanagement, um Gelassenheit zu erhalten, und lernen wirkungsvolle Methoden kennen, um noch „besser“ zu werden.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitenden, die einen hohen Anspruch an sich und andere haben und dabei oft an die Grenzen ihrer Belastbarkeit gehen.

BESCHREIBUNG

Kennen Sie den inneren Drang, alles „perfekt“, 100-prozentig oder noch besser 120-prozentig erledigen zu wollen und dabei bloß keine Fehler zu machen? Setzen Sie hohe Maßstäbe an sich und andere? Grundsätzlich ist es erst einmal gut, einen hohen Qualitätsanspruch zu haben und auch für hohe Standards zu sorgen. Allerdings reicht auf Dauer die Zeit für die immer weiterwachsende Anzahl von Tätigkeiten kaum aus. Alle Aufgaben mit einem hohen Grad an „Perfektion“ zu erfüllen, ist fast nicht mehr möglich. Manchmal kann man den Aufwand für ein Ergebnis auch kaum noch rechtfertigen. Dann schlägt die Perfektionismus-Falle zu. Dazu kommt, dass es für Perfektionisten häufig sehr belastend ist, wenn die eigenen Ansprüche nicht erfüllt werden. Die Zeit läuft davon und der Perfektionist seinem Anspruch hinterher. Ein Teufelskreis entsteht: Unzufriedenheit, Stress und die Gefahr „auszubrennen“ sind die Folgen.

METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, praxisbezogene Fallbeispiele, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion, Feedbackrunden, prototypische systemische Strukturaufstellungen und Body-Feedback. Zusätzlich erhalten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihre eigenen Anliegen und Fragestellungen einzubringen.

DAUER

2 Tage

INHALTE

- Bei „gut“ ist ein Ende in Sicht – bei „perfekt“ nie: Das richtige Maß finden!
- Unvollkommenheit akzeptieren – Selbstwertgefühl steigern
- Dysfunktionaler Perfektionismus und die Folgen – der Preis ist hoch
- Quantitative und qualitative Ziele: Was ist perfekt – perfekt für wen?
- These: „Jeden“ Druck, den Menschen erleben, machen sie sich selbst
- Werte und Überzeugungen hinterfragen: Belastende Glaubenssätze verändern
- Belastungen reduzieren und die eigenen Kompetenzen erhöhen
- Mentales Stärken: Aufmerksamkeit erzeugt Erleben
- Wer bin ich und wenn ja wie viele? Das innere Parlament nutzen
- Eine „gesunde“ Fehlerkultur entwickeln: Lernen und genießen als Erfolgsrezept
- Zeit gewinnen für die wirklich wichtigen Dinge: Pareto-Prinzip
- Erfolgreiche Wege aus der Perfektionismusfalle – Methoden, Werkzeuge und Rituale
- Den inneren Antreiber „Sei perfekt“ als wertvollen Begleiter nutzen