

## Persönlichkeitsentwicklung: Gut ist besser als perfekt

Unser Umfeld darf erwarten, dass wir unsere Arbeit so gut wie möglich machen. Wir selbst haben aber oft den Anspruch, nicht nur gut, sondern perfekt zu sein – und zwar in allen Lebensbereichen. Darum arbeiten wir hart und lange und können uns schlecht gegen Anforderungen von aussen abgrenzen. Wer alles perfekt machen will, gerät in einen Dauerstress und verliert seine Gelassenheit. Das vermindert unsere Produktivität, schadet unserer Gesundheit, und die Lebensfreude geht verloren.

### Seminarziel

Sie identifizieren Ihren inneren Antreiber. Wir überprüfen, was hilfreich ist, und was uns in unserer Weiterentwicklung behindert.

### Seminarinhalt

- Die fünf Antreiber: Analyse und Besprechung
- Wie können Sie Ihren Perfektionismus ablegen?
- Sie erarbeiten, wann gut gut genug ist, und gewinnen so Zeit für die wichtigen Dinge
- Wann und wo ist Abgrenzung sinnvoll?
- Welche „Druckknöpfe“ aktivieren andere und ich selbst in mir?
- Wie kann ich mich lösungsorientiert und positiv abgrenzen?
- Sie erarbeiten hilfreiche Formulierungen für Ihren Alltag
- Sie lernen, mit Ihren eigenen Fehlern und den Fehlern Ihrer Mitmenschen besser umzugehen

### Ihr Nutzen

- Sie gewinnen Zeit für das, was in Ihrem Leben wichtig ist
- Sie werden gelassener und zufriedener

### Zielgruppe

Alle, die an ihrer Weiterentwicklung arbeiten möchten