

Kostenfreier Vortrag

„Zuviel des Guten ist ungesund - Gute Performance ohne negativen Perfektionismus“

in Berlin am Dienstag, 21. Februar 2017

Der Traum von der Vollkommenheit ist so alt wie die Geschichte der Menschheit. Einerseits treibt uns der Perfektionismus zu Höchstleistungen an: viele Dinge, auf die wir heute im Berufs- wie Privatleben stolz sein können, hätten wir ohne unsere inneren Ansprüche nicht erreicht. Doch andererseits mag sich, trotz aller Bemühungen, das Gefühl nicht einstellen, wirklich zufrieden zu sein.

Gehören Sie auch zu den Menschen, die hohe Ansprüche an sich selbst und an andere richten? Haben Sie Schwierigkeiten, Fehler bei sich oder bei anderen zu akzeptieren? Unternehmen Sie viel, vielleicht sogar zu viel, um anderen zu gefallen und anerkannt zu werden? Beschleicht Sie regelmäßig das Gefühl, dass gut nicht gut genug ist, sondern das alles immer noch besser geht?

Psychologen sprechen genau dann vom sogenannten „negativen Perfektionismus“, wenn uns unsere Ansprüche zwanghaft antreiben und unsere Lebensqualität einschränken.

Der Vortrag gibt Ihnen die Gelegenheit, die fünf wesentlichen Antreiber des Perfektionismus kennenzulernen, die „uns“ immer wieder unter Druck setzen. Sie erhalten Gelegenheit, Ihren eigenen Ansprüchen auf die Schliche zu kommen. Darüber hinaus werden Ansätze vorgestellt, wie es Ihnen gelingen kann, den „Druck vom Kessel“ zu nehmen und besser zu akzeptieren wer Sie wirklich sind.

Referent: Bastian Bretthauer | Führungskräfteberater und Coach im Fürstenberg Institut

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte

Termin: Dienstag, 21. Februar 2017 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Fürstenberg Institut, Dorotheenstraße 37, 10117 Berlin-Mitte

Anmeldung: Der Vortrag ist kostenfrei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an vortrag@fuerstenberg-institut.de.