

Die 80%-Regel - Loslassen lernen, ohne Qualität zu verlieren

- Wege aus dem Perfektionismus im Arbeitsalltag

Kursnummer 26M503062

Beginn Samstag, 17.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 639

Dozent Johanna Fürsattel

Kursentgelt 63,00 €

„Es muss perfekt sein.“ - Viele Menschen kennen diesen Gedanken. Doch Perfektionismus kostet Zeit, Energie und Selbstvertrauen. Oft führt er dazu, dass Projekte ins Stocken geraten, Aufgaben nicht abgeschlossen werden oder man selbst ständig unter Druck steht. Besonders in Führungsrollen oder im Kollegenkreis wird Perfektionismus schnell zur Belastung - für einen selbst und für das ganze Team.

In diesem Workshop lernen Sie die 80%-Regel kennen: eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um bewusst loszulassen, Aufgaben zu priorisieren und Vertrauen in andere zu entwickeln. Wir beleuchten sowohl den individuellen Umgang mit Perfektionismus als auch den kollektiven Aspekt: Wie gelingt es, Verantwortung abzugeben, Aufgaben zu delegieren und Vertrauen in Kolleg*innen oder Mitarbeitende aufzubauen?

Themenschwerpunkte:

Perfektionismus verstehen: typische Glaubenssätze erkennen

Glaubenssätze transformieren („Nur ich mache es richtig“ ? „Andere können Verantwortung übernehmen“)

Methoden zur Priorisierung (Pareto-Prinzip, Eisenhower-Matrix, Fokus-Fragen)

Loslassen lernen: Vertrauen in andere entwickeln

Übungen: Delegieren und Nein-Sagen im Teamkontext

Verantwortung abgeben, ohne Qualität zu verlieren

Über die Dozentin: Johanna Fürsattel bringt langjährige Erfahrung im HR-Management mit und ist heute als systemische Business Coachin tätig. In ihrer Tätigkeit verbindet sie fundierte Coaching-Methoden mit Schwerpunkten wie nachhaltiger Führung, mentaler Gesundheit und wertorientierter Karrieregestaltung. Ihr Anliegen ist es, Teilnehmenden praxisnahe Impulse zu vermitteln, die unmittelbar in den beruflichen Alltag integriert werden können.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

17.10.2026 10:00 - 16:00 Uhr VHS im Komed, Raum 639

[zur Kursdetail-Seite](#)