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

- Wege aus dem Perfektionismus im Arbeitsalltag

Kursnummer 26O503066

Beginn Donnerstag, 19.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Online

Dozent Johanna Fürsattel

Kursentgelt 36,00 €

„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 werteorientierter Karrieregestaltung. Ihr Anliegen ist es, Teilnehmenden praxisnahe Impulse zu vermitteln, die unmittelbar in den beruflichen Alltag integriert werden können.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.11.2026	18:00 - 21:00 Uhr	online

zur Kursdetail-Seite