Perfektionismus und Selbstanspruch - verstehen, verändern, entlasten

Kursnummer 27O503072

Beginn Dienstag, 20.04.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Online

Dozent Johanna Fürsattel

Kursentgelt 36,00 €

Viele Menschen kennen ihre hohen Ansprüche und wissen, dass Perfektion nicht immer notwendig ist. Trotzdem fällt es oft schwer, alte Muster zu verändern. Der eigene Anspruch bleibt hoch, Aufgaben werden immer wieder überarbeitet und das Loslassen kostet Energie. In diesem Workshop geht es darum, Perfektionismus besser zu verstehen und vor allem Wege zu finden, im Berufsalltag anders damit umzugehen. Die Teilnehmenden reflektieren ihre persönlichen Muster, entwickeln individuelle Lösungsstrategien und lernen praxisnahe Methoden kennen, um trotz hoher Ansprüche handlungsfähig zu bleiben, Stress zu reduzieren und bewusster Prioritäten zu setzen.

Themenschwerpunkte:

- Der Unterschied zwischen „Ich möchte es gut machen“ und „Ich muss es perfekt machen“
- Perfektionistische Muster und innere Antreiber erkennen
- Das „Schneller, höher, weiter“ bewusst durchbrechen
- Perfektionismus im Zusammenhang mit Stress, mentaler Gesundheit und Burnout-Prävention
- Mit Unsicherheit, Fehlern und hohen Ansprüchen konstruktiv umgehen
- Konkrete Methoden und individuelle Lösungsstrategien für den (beruflichen) Alltag

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
20.04.2027	18:00 - 21:00 Uhr	online

zur Kursdetail-Seite