
Loslassen-Raus aus der Perfektionismusfalle

– Der exklusive Coaching-Workshop zum Buch –
für alle Menschen, die den Gestaltungsspielraum in ihrem Leben erweitern möchten

Intensiver 2-Tages Coaching--Workshop | ONLINE



Workshop: Loslassen – Raus aus der Perfektionismusfalle

Wenn die Teilnehmenden sich für diesen Workshop interessieren, dann treffen wahrscheinlich die folgenden Dinge auf sie zu:

- Sie hören Aussagen wie: „Du und dein Perfektionismus?“
- Sie sagen über sich selbst: „Ich bin ein Perfektionist, eine Perfektionistin“?
- Manchmal gibt es Rückmeldungen im Sinne von: „Musst Du immer etwas zu kritisieren haben?“
- Sie werden nie mit Ihrer Arbeit fertig oder ist diese nie gut genug?
- Sie können Lob nur schlecht annehmen, weil Sie das, wofür Sie gelobt werden, für selbstverständlich halten?
- Sie merken, dass es Ihnen damit oft gar nicht gut geht? Sie wollen eine Veränderung, wissen nur nicht, wie?

Dann sind sie in diesem Gruppencoaching - Workshop richtig.

Perfektionismus ist ein Thema, das sehr oft bei meinen Coaching-Klienten auftaucht – und natürlich habe ich selbst auch kleine Anteile davon, sonst würde ich mich mit dem Thema nicht so intensiv beschäftigen.

Meist ist das Erkennen des eigenen Perfektionismus gepaart mit der (durchaus zutreffenden) Idee, dass dies ein hoher Leistungsantrieb ist, welcher wesentlich zum bisherigen Erfolg beigetragen hat.

Und genau das ist auch der Grund, warum das eigene Verhältnis zum Perfektionismus sehr zwiespältig ist.

Oft merken wir zwar, dass wir in einem Muster gefangen sind, welches uns nicht gut tut. Aber gleichzeitig haben wir Angst, das zu verändern, was uns dahin gebracht hat, wo wir jetzt sind.

Was tun also?



Perfektionismus: Was ist das eigentlich?

Verständnis

Derzeit existiert keine allgemeingültige Definition von Perfektionismus.

Ein Perfektionist/ eine Perfektionistin ist laut einer von mir als Arbeitsbasis verwendeten Definition eine Person, die sich hohe Standards setzt, über eine ausgeprägte Organisiertheit und Werteordnung verfügt, stets versucht keine Fehler zu machen, häufig Unentschlossenheit zeigt und einen großen Wert auf die Bewertung durch ihre Eltern legt oder legte (letzteres wird im Laufe des Lebens dann auf weitere „Autoritäten“ wie z.B. den eigenen Chef ausgedehnt).

Er/Sie bewegt sich damit im Laufe seines/ihrer Lebens auf einem schmalen Grad zwischen funktionalen und dysfunktionalen Aspekten dieses Teiles seiner/ihrer Persönlichkeit.

In meinem Verständnis ist das (übertriebene) Streben nach Perfektion eine Übertreibung eines grundsätzlich erstrebenswerten Wertes wie z.B. Leistungsbereitschaft.

Daher wird es in diesem Workshop auch nicht darum gehen, ihn „wegzumachen“. Es wird darum gehen, einen besseren, gesünderen Umgang mit dem eigenen Perfektionismus zu finden.

Und weil die InteressentInnen wahrscheinlich Perfektionisten sind, gleich hier ein Hinweis von meiner Seite: Das klappt nicht in 2 Tagen! Aber Sie tun einen ersten, wichtigen Schritt.

Perfektionisten werden häufig mit folgenden Adjektiven beschrieben:

Pedantisch
(über)g**E**nau
so**R**gfältig
Fehlerlos
organisi**E**rt
(über)a**K**tiv
kri**T**isch

Ziele des 2-Tages-Workshops

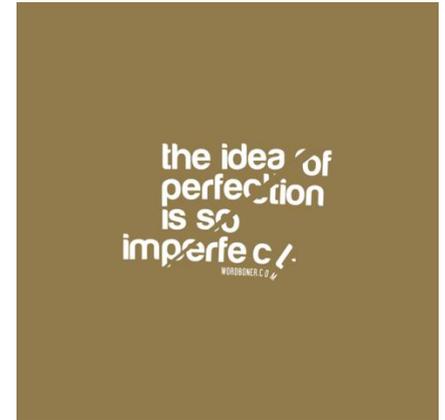
Ziel

In diesem Seminar wird den TeilnehmerInnen ihr eigener Perfektionismus näher gebracht. Sie verstehen, woher er kommt und was dieser eigentlich für Sie erreichen will.

Am Ende haben sie eine Strategie, wie sie ihren eigenen Perfektionisten etwas besser in die Balance bekommen, damit wieder mehr Wollen und Können statt Müssen im Leben Platz haben.

Inhalte

- Verständnis über das Phänomen Perfektionismus
- Analyse des eigenen Perfektionisten
- Worst-Case-Szenarien: Was passiert, wenn ich so weiter mache?
- Erfolgsstrategien gegen Perfektionismus
- Alte Muster aufweichen
- Transfer in den Alltag



Termine, Investition und Ablauf

Termine

Auf Anfrage

Ihre Investition

1800 Euro zzgl. MwSt. pro Trainertag

Fakultativ: 90 Minuten Einzelcoaching (Termin wird individuell vereinbart) bei Anja Mumm,
300 Euro zzgl. MwSt pro Coaching (Sonderpreis für SeminarteilnehmerInnen)

Darin enthalten: Intensivworkshop 2 x 6 Stunden (inkl. ausreichenden Pausen), Antreibertest, Buch Ratgeber
Perfektionismus,

Teilnehmerzahl

Maximale Teilnehmerzahl 8, Mindestteilnehmerzahl 4

Veranstaltungsort

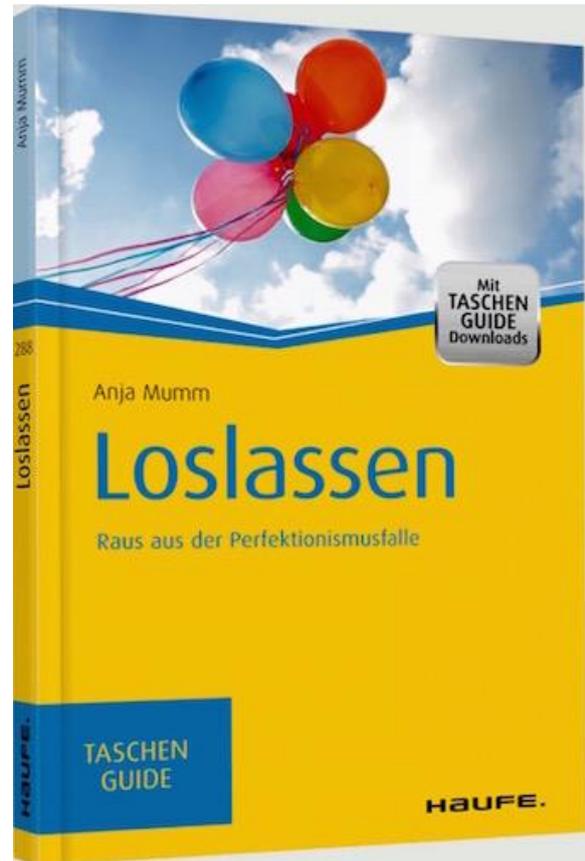
KompetenzZentrum Coaching, Schulstraße 37, 80634 München



Ihre Sparringpartnerin

Anja Mumm

Diplom Betriebswirtin. 30 Jahre Erfahrung als Team- und Führungskräftetrainerin, 25 Jahre Erfahrung als Coach für Führungskräfte. Sie ist zertifizierte Senior Coach und Lehrcoach, Mitbegründerin und langjährige Vorstandssprecherin des Deutschen Coaching Verbands (DCV) e.V. und Lehrtrainerin. Zahlreiche Weiterbildungen rund um das Thema Kommunikation, NLP, Dynamik in Gruppen und Teams, systemischen Aufstellungen, provokativen Interventionen, Logotherapie, Burnout-Prävention u.a.m.



Organisatorisches I Absageregulung

Haftungsausschluss

Jede(r) Teilnehmende trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Veranstaltungen.

Rücktritt

Bis 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn ist ein Rücktritt möglich. Die geleistete Anzahlung wird als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei einem späteren Rücktritt wird die volle Seminargebühr fällig, außer es kann ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.

Seminarabsage und Änderungen

Sollte der Workshop aus wichtigem Grund abgesagt werden müssen (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl), werden folgende Stornokosten vereinbart:

- Bis 10 Wochen vor dem vereinbarten Termin: kostenfrei
- Bis 4 Wochen vor dem vereinbarten Termin: 50% des Honorars
- Bis 2 Wochen vor dem vereinbarten Termin: 80% des vereinbarten Honorars. Danach 100%.

Bei einzelnen Seminaren die z. B. wegen Trainererkrankung kurzfristig verschoben werden müssen, wird ein Ersatztermin angeboten. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Veranstalterin

Anja Mumm im KompetenzZentrum Coaching

Schulstrasse 37 80634 München

Fon: 0177 4239267

www.anja-mumm.de

mail@anja-mumm.de

www.coaching-kompetenz.de