

## Perfekt bin ich sowieso

**Zielgruppe** Menschen, die viel von sich und anderen fordern; die die Ansprüche an sich selbst als hinderlich empfinden und die gerne mit mehr Gelassenheit durch den Alltag gehen würden.

**Ihr Nutzen** Es ist keine Fehler seine Sache gut machen zu wollen. Es kann aber zum Problem werden, wenn Perfektionismus das Leben bestimmt und in alle Lebensbereiche eingreift. Perfektionismus kann den häuslichen Frieden stören – den inneren Frieden sowieso.

Aber ist es immer nötig perfekt zu sein? Woher kommt der Hang nach dem perfekten Äußeren, den perfekten beruflichen Ergebnissen, der perfekten Familie und dem perfekten Leben? Geht es nicht auch etwas unperfekter?

**Inhalt** Sie nähern sich dem Thema des Perfektionismus über die Betrachtung von Glaubenssätzen, die in der menschlichen Biografie verwurzelt sind. Es wird über Erwartungshaltungen und deren Entstehung gesprochen und den Auswirkungen von „nicht erfüllten“ Erwartungen. Sie lernen eigene Bedürfnisse kennen und Verantwortung zu übernehmen auch für gewünschte Änderungen in Verhaltens- und Lebensweisen. Achtsam nähern wir uns dem Thema des „unperfekt-Seins“ und destruktive Verhaltensmuster zu betrachten.

1. Was bedeutet „Perfektionismus“ und „perfekt“
2. Blick in die Biografie – welche Glaubenssätze verstärken den Hang zum Perfektionismus und wo kommen sie her?
  - Gespräch zur Biografieanalyse (kein Muss, nur wer es nutzen möchte)
4. Die Macht der Erwartungen (an mich und mein Umfeld) und die Kunst der Erwartungslosigkeit und Akzeptanz
5. Verantwortung übernehmen – ich entscheide über die Ja's und Nein's in meinem Leben
6. Achtsamkeit und Reflektion – hinschauen, statt drüber weg sehen
7. Mut zur Lücke und warum die Persönlichkeit manche Lücke füllt
3. Herzmeditation – Hilfsmittel zum Erkennen innerer Bedürfnisse

**Nummer** SL-04-07/20

**1. Termin** **1. Dezember 2020** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr  
**2. Termin** **21. Dezember 2020** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

**Ort** SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)

**Entgelt** 100,00 € Mitglieder des Zweckverbandes  
 130,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.skسد.de](http://www.skسد.de) informieren.