

## Muss es immer perfekt sein?

### Fehler als Chance

---

**Zielgruppe** Das Seminar für Perfektionisten, die ihrem Perfektionismus auf die Spur kommen wollen und gelassener mit sich und anderen im Alltag umgehen möchten.

---

**Ihr Nutzen** Gehen sie künftig entspannter und reflektierter mit sich um. Sie hinterfragen ihr eigenes Tun und entwickeln eine Motivation zur Veränderung. Perfektion ist eine schöne Sache. Wir haben unser Bestes gegeben und meistens sieht der andere das auch. Zumindest hoffen wir das. Leider zahlen wir auch einen verdammt hohen Preis dafür: sie kostet Zeit und Nerven und greift später auch ihre Gesundheit an. Trotzdem ist Perfektionismus bzw. ein hoher Anspruch nichts Schlechtes. Manchmal muss es perfekt sein, weil es sonst nicht funktioniert. Häufig aber fangen wir auch gar nicht mit etwas an, aus Angst, es könnte nicht perfekt werden. Also lassen Sie uns einmal dieses Thema aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten.

**Inhalt**

1. Perfekt! Was ist das eigentlich?
2. Ab wann macht Perfektionismus krank?
3. Umgang mit den eigenen Erwartungen und den Erwartungen anderer
4. Das „Gut-statt-perfekt“-Prinzip
5. Zeitlimits und Fristen setzen
6. Bei welchen Aufgaben wollen Sie perfekt sein und aus welchem Motiv heraus?
7. An den eigenen Ansprüchen „drehen“
8. Fehler als Chance – Was erlauben Sie sich!?

**Dozent** Valentin Pistrujew (Diplom-Psychologe)

---

**Nummer** SL-04-07/19

**Termin** **3. Juli 2019** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

**Entgelt** 98,00 € Mitglieder des Zweckverbandes  
128,00 € Nichtmitglieder