

Gut ist besser als perfekt: Vom professionellen und gelassenen Umgang mit überhöhten Erwartungen

Ehrgeiz und der Anspruch, seine Arbeit möglichst gut zu machen sind Eigenschaften, die hochgeschätzt und notwendig sind. Davon zu unterscheiden ist der Perfektionismus. Hier besteht der Anspruch nicht nur möglichst gut, sondern perfekt zu sein. Gute Arbeit wird durch perfektionistisches Herumfeilen selten besser. Der Druck, alles perfekt zu erledigen, führt zu Stress und Konflikten.

Inhalte

- Was ist Perfektionismus?
- Welche Situationen lösen überzogenen Perfektionismus aus und wie kann man mit solchen Situationen umgehen?
- Was kann ich tun, um die notwendige Gelassenheit aufzubringen, wenn nicht immer alles perfekt sein kann?
- Mit wem muss ich mich immer wieder in Bezug auf Arbeitsaufwand und Arbeitsqualität abstimmen? Welche Kommunikationsstrategien helfen mir dabei?

Ziele

Die Teilnehmenden

- setzen sich mit den verschiedenen Facetten des Strebens nach Perfektion im Arbeitsleben auseinander
- prüfen, unter welchen Umständen Perfektionismus in ihrem Arbeitsumfeld zu einem Hemmschuh wird
- suchen nach Möglichkeiten ohne hemmenden Perfektionismus gute Arbeit zu leisten

Zielgruppe

alle Mitarbeitende

Arbeitsweise

Inputs, Diskussionen im Plenum und in Kleingruppen, Übungen

Dauer

1 Tag

Referentin

Sybille Wölfing Kast, Dr. phil., Arbeits- und Organisationspsychologin, Fachpsychologin für Coachingpsychologie, FSP