

Gut ist besser als perfekt

Anlass:

Ehrgeiz und der Anspruch, seine Arbeit möglichst gut zu machen sind Eigenschaften, die hoch geschätzt und notwendig sind. Davon zu unterscheiden ist der Perfektionismus. Hier besteht der Anspruch nicht nur möglichst gut, sondern perfekt zu sein. Menschen mit Perfektionismusanspruch haben oft Bedenken, dass ihre Leistungen nicht genügen. Sie arbeiten ausgesprochen hart, können sich schlecht abgrenzen und haben Mühe, sich (und anderen) Fehler zu verzeihen. Die Befürchtung, noch nicht alles genau durchdacht zu haben, führt oft dazu, dass Entscheidungen stark hinaus gezögert werden. Die gute Arbeit wird durch perfektionistisches Herumfeilen selten besser. Der Druck, alles perfekt zu erledigen, führt zu Stress und mangelnder Gelassenheit. Die Kreativität leidet.

Inhalte:

- Perfektionismus im Arbeitsleben – Ursachen und Auswirkungen
- zu einem angemessenen Massstab finden
- sich einlassen und sich abgrenzen
- Umgang mit eigenen und fremden Fehlern
- sich selbst und andere pfleglich behandeln

Ziele:

Die Teilnehmenden wissen um die problematischen Seiten des Perfektionismus. Sie erweitern ihre Möglichkeiten, in herausfordernden Arbeitssituationen souverän und gelassen zu handeln.

Zielgruppe:

Personen,

- die sich schlecht abgrenzen können.
- deren überhöhte Ansprüche oft zu unbefriedigenden Situationen führen.

Arbeitsweise:

Inputs im Plenum, individuelles Bearbeiten von Unterlagen, Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten

Dauer:

2 Tage

max. Teilnehmerzahl:

14

Trainerin:

Dr. phil. Sybille Wölfling Kast oder Dr. phil. Astrid Mehr