

Die Kunst unperfekt zu sein oder die Rückkehr ins Angemessene

KURZBESCHREIBUNG

Was treibt uns so sehr an, nach Perfektion zu streben? Dieses Thema kann im Berufsalltag wie ein omnipräsentes Damoklesschwert über uns schweben, wenn aus dem Wunsch perfekt sein zu wollen ein Leidensdruck entsteht. Doch wie entsteht Perfektionismus? Oft bringen wir Höchstleistungen, um das Bestmögliche zu erreichen. Doch wann ist genug? Wann sollten wir damit aufhören? Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Ursachen Perfektionismus unterschwellig begünstigen und wie Sie aus dieser Gemengelage austreten können. Sie lernen, wie Sie mit Druck und Zwängen besser umgehen und welche Denkfallen dahinterstecken.

IHR NUTZEN

Die eigenen Perfektionismus-Antreiber identifizieren und neu inszenieren
Einfluss und Möglichkeiten in ein realistisches (Arbeits-)Maß setzen
Unentdeckte Altlasten und Denkfallen identifizieren und kritisch überprüfen
Deutliche Abgrenzung durch bewusste Kommunikation

SCHWERPUNKT

Sie erkennen und verstehen die eigenen Antreiber und erhalten Möglichkeiten und Tipps an die Hand für den Umgang mit Druck und Zwängen.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter*innen

THEMEN

Wenn gut nicht mehr ausreicht

- Unbewusste Konstellationen, Status, Ordnung und das Streben nach Anerkennung

Strategien gegen Selbstausbeutung: Vom Müssen zum Wollen

- Verstehen, was ist.
- Betrachten, was Sinn macht.
- Ziele, neu definieren.

Irrwege und Sackgassen: Was hilft.

Risiken und Nebenwirkungen: Das richtige Maß früh erkennen

Niederlagen nutzen: Vorbilder des erfolgreichen Scheiterns

- Un-perfekt und un-optimiert überleben? Geht das?

LEHRMETHODEN

Die Inhalte werden praxisorientiert in einem Mix aus Lehrvortrag, Diskussion, Gruppenarbeit und Aufforderung zur persönlichen Reflexion vermittelt.

TERMINE

**24.02.2025 (10:00 Uhr) bis
25.02.2025 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg
ARD.ZDF medienakademie (BR-
Gelände)
Preis: 1.140,- € p.P.
Seminarleitung: Anke Nennstiel

**23.06.2025 (10:00 Uhr) bis
24.06.2025 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg
ARD.ZDF medienakademie (BR-
Gelände)
Preis: 1.140,- € p.P.
Seminarleitung: Anke Nennstiel

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter
E-Mail: [b.winter@ard-zdf-
medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)
Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling
E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-
medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)
Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 194