

## Aufbauseminar: Die Kunst unperfekt zu sein oder die Rückkehr ins Angemessene (Teil 2)

### KURZBESCHREIBUNG

Den eigenen Perfektionsantrieb haben Sie im Seminar „Die Kunst unperfekt zu sein“ identifiziert und sind voller Enthusiasmus und Begeisterung angetreten. Was hat sich seitdem verändert? Was funktioniert besonders gut? Was müsste noch besser eintrainiert werden? In diesem Aufbauseminar lernen Sie über ihr persönliches Rollenverständnis, den damit einhergehenden Bindungsstilen das Angemessene besser zu verstehen, zu hinterfragen und gegebenenfalls zu lösen. Unsere Stolperfallen mögen auf den ersten Blick sehr hartnäckig erscheinen, dennoch lohnt es sich, diese in diesem Rahmen einmal besonders in den Mittelpunkt zu rücken. Für jeden von uns ist es wichtig in diesem Zusammenhang nicht nur Ziele, sondern eine dahintergelegene Vision zu haben. Die Vision dient als Leitstern, als langfristige Ausrichtung, die mit konkreten Zielen verknüpft werden. Ziel ist es hier, daraus eine eigene Strategie für ein motivierendes Rahmenwerk zu schaffen, um zukünftig dem Druck von Perfektionismus endgültig den Rücken zu kehren. Eine erarbeitete Timeline wird uns zur Unterstützung helfen.

### IHR NUTZEN

Konkrete Übungen durch unentdeckte Stolperfallen identifizieren und neu ins Bild setzen

Einfluss der verschiedenen Rollen und Bindungsstile auf das (Arbeits-) Leben und die Möglichkeiten diese in ein realistisches (Arbeits-)Maß setzen zu können

Unentdeckte „Altlasten“ und immer wiederkehrende Stolperfallen identifizieren und kritisch überprüfen

Deutliche Abgrenzung durch bewusste, erarbeitete Handlungsoptionen im Seminar

### SCHWERPUNKT

Sie erkennen und verstehen die eigenen Rollen, den Ursprung unseres Handelns und erhalten Möglichkeiten und Tipps an die Hand für den Umgang und Lösen des Drucks.

### ZIELGRUPPE

Alle, die das Seminar „Die Kunst unperfekt zu sein oder die Rückkehr ins Angemessene“ besucht haben, sowie alle Mitarbeiter\*innen, die sich in Eigenregie schon mit dem Thema „Perfektionismus ade“ befasst haben.

### THEMEN

Nachklapp aus dem Erlernten

Rollendefinition

Bindungsstile und Rollenverständnis

Stolpersteine

Visionierung

Ziele und Fokus auf Veränderungsprozesse

Timeline dokumentieren

### LEHRMETHODEN

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

### TERMINE

**27.10.2025 (10:00 Uhr) bis**

**28.10.2025 (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-](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 199