

## **Die Perfektionsfalle**

### **Ein Thema für jede Frau**

Frauen sind besonders häufig perfektionistisch, weil sie es allen recht machen wollen und alle Rollen zu 100 Prozent erfüllen möchten. Häufig fällt es Frauen schwer, „Nein“ zu sagen und so laden sie sich noch mehr Arbeit auf.

Verbitterung und Zusammenbrüche können vermieden werden, wenn wir aus der Perfektionsfalle aussteigen. Durch Einnahme einer neuen Position und einem klaren Blick, wann es angemessen ist 100 Prozent zu liefern und wann es auch mal völlig ausreichend ist nur 20 Prozent zu investieren, kommen wir in eine gesunde Balance. Dies führt zu Gesundheit und balancierten Beziehungen.

Inhalte der Veranstaltung:

- Stärken erkennen und nutzen
- Die Stärken der Schwächen definieren
- Entlarven der „inneren Kinder“ und „Rebellen“
- Entscheidungsfähigkeit entwickeln

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

**Vortrag:** Mindestens 6 und maximal 250 Teilnehmerinnen

**Tagesveranstaltung:** Mindestens 4 und maximal 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6-7 Zeitstunden oder einen Vortrag mit 1-2 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

**Tagesveranstaltung:** Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stühle in U-Form (mit oder ohne Tische je nach Raum und Thema)

**Vortrag:** Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Stuhlstellung je nach Räummöglichkeit

Maximale Entfernung:

**Vortrag:** nach Absprache

**Tagesveranstaltung:** hessenweit