

## Reihe Frauen Stärken: Workshop Modul 5

***Gut ist gut genug! Werden Sie perfekt gelassen.  
Wege aus der Perfektionismusfalle***

### ***Beginn/Termin:***

Samstag, 14.1.2012  
oder  
Samstag, 14.7.2012  
von 9.00 bis 17.00 Uhr

***Kosten: 84, -- €***  
(pro Person, inkl. MwSt.)

***Teilnehmerinnen:***  
mind. 6 bis max. 10

### **Kontakt/Telefonnummer:**

Kathrin Jakschik  
0175 / 52 15 428  
Kathrin.Jakschik@web.de

### ***Zielgruppe:***

*Frauen, die übertriebene Anforderungen loslassen und mit sich zufriedener sein möchten.*

### ***Inhalt:***

Kennen Sie eine dieser Situationen? Sie lesen die E-Mail zum sechsten Mal und korrigieren wieder und wieder... Am liebsten würden Sie auch die Socken bügeln ... Stehen alle Gläser millimetergenau ausgerichtet im Schrank? Ungeschminkt und ohne passende Kleidung kurz Brötchen holen? Undenkbar!

Sie bemühen sich, immer perfekt zu sein. Doch wer sieht es? Die verdiente Anerkennung lässt auf sich warten und Sie sind permanent unzufrieden und gestresst.

In diesem Workshop schauen wir uns an, wo Perfektionismus in Ihrem Leben sinnvoll ist. Gemeinsam werden wir für jede Teilnehmerin passende Lösungen finden, in Beruf und Alltag ein wenig lockerer zu werden. Lernen Sie, wertschätzend aber bestimmt „Nein!“ zu sagen. Finden Sie Ihre wahren Wünsche und Werte und legen Sie selbst fest, wie perfekt Sie überhaupt sein wollen.

Wir werden spielerisch Möglichkeiten finden, uns den Mut zur Lücke zu gönnen und den Schein ein wenig aufzupolieren.

### ***Methoden:***

- Bestandsaufnahme, Würdigung des Erreichten
- Betrachtung der Lebensbereiche
- Nützliche Glaubenssätze, individuelle Werte
- Antreiber erkennen, Kreativitätstechniken

### ***Leitung des Workshops:***

***Kathrin Jakschik***

(Jahrgang 1968)

Diplom Germanistin (Univ.), Systemische Beraterin für Einzel- und Organisationsberatung (ProC)  
Konstruktive Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching

