wingwave®-Coaching - Workshop „Perfektionismus“

**** Sich von Perfektionismus, inneren Antreibern und Aufschieberitis befreien ****

In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit dem Thema Perfektionismus und den inneren Antreibern beschäftigen. Perfektionismus ist ein psychologisches Konstrukt, das versucht, übertriebenes Streben nach möglichster Vollkommenheit und Fehlervermeidung zu erklären. Er kann auch als „*Saboteur des Glücks*“ bezeichnet werden, denn durch das permanente Streben nach Höchstleistung, leidet die eigene Zufriedenheit wie auch die Gesundheit. Wer zu hohe (unrealistische) Ansprüche an sich stellt, macht sich selbst unnötigen Druck und empfindet dauerhaften Stress. Es ist erwiesen, dass der übertriebene Ehrgeiz „alles immer perfekt machen zu wollen“ zu einem regelrechten Zwang werden kann, der durchaus auch körperliche und seelische Erkrankungen, hervorruft. Die Folgen sind *Versagensängste, Kopfschmerzen, Herzleiden, Schlafstörungen, Zwangsstörungen, chronische Erschöpfungszustände, sozialer Rückzug, Burn-Out bis hin zu Depression.* Perfektionisten leben nach dem Motto „*Alles oder Nichts*“ und neigen zu Schwarz-Weiss-Denken. Sie finden oftmals kein Ende bei der Arbeit (Projekte) und neigen zur „Aufschieberitis“, weil sie ständig danach suchen, was sie noch verbessern oder optimieren könnten, damit bloß kein Fehler unterläuft und Misserfolge vermieden werden. Auch in der Freizeit können sie schlecht abschalten oder entspannen, weil sie sich für ihre vermeintliche Unvollkommenheit ständig verurteilen und kritisieren. Das schlimmste ist: sie können sich selbst nicht würdigen, ihre eigene Leistung nicht anerkennen oder ihre Erfolge genießen! Der Perfektionismus ist ein selbstzerstörerisches und süchtig machendes Glaubenssystem, das von „bestimmten Gedanken“ genährt wird, um negative Emotionen zu vermeiden. Da der Perfektion also immer eine subjektive Bewertung zugrunde liegt und Widerstände auslöst, gilt es genau dort mit der Veränderung anzusetzen. Der Ausweg aus dem perfektionistischen Anspruch des inneren Antreibers führt dazu, das ein Mensch weniger streng mit sich selbst ist, gelassener und zufrieden sein kann, sich selbst mehr zutraut, sich selbst wertschätzt, lobt und anerkennt, sowie sich an seinen Erfolgen erfreuen kann.

In diesem Workshop stelle ich „zwei Interventionen“ vor, wie „Perfektionsfallen“ aufgespürt und nachhaltig verändert werden können. Es gibt viele verschiedene Motoren die den Perfektionisten täglich antreiben. Diese werden wir näher kennenlernen und beleuchten. Beide Interventionen können hilfreich mit wingwave® kombiniert werden. Sie werden im Plenum vorgestellt und danach in Zweiergruppen selbst angewendet und erprobt. Jeder Teilnehmer erhält ein Kurz-Skript in dem die Inhalte des Workshops und der Ablauf der beiden Methoden inhaltlich erklärt werden, damit sie auf Wunsch in der eigenen Praxis und in der Arbeit mit Klienten angewendet werden können.

Voraussetzungen: Berufliches oder persönliches Interesse am Thema.

Datum:	Montag, 14.05.2018
Uhrzeit:	10.00 – 17.00 Uhr
Ort:	ZAH, Holterhöfe 15, 47877 Willich
Dozent:	Sandra Waldermann-Scherhak
Beitrag:	130,- Euro (Mwst.-frei) inkl. Skript und Getränke

Bitte um rechtzeitige Anmeldung unter:
http://www.wingwave-nrw.de/ausbildungen/workshops/perfektionismus/