



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

LIVE-WEBINAR: Ich gebe mein Bestes – das reicht – Wege aus der Perfektionismus-Falle

Produktnummer

2026-2413SD

Termin

14.10.2026

09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in

308,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Sitzen Sie manchmal zu lange an einem Bericht, einer Präsentation, einem Projekt, weil es perfekt sein soll? Haben Sie den Anspruch an sich selbst, immer alles 150%ig zu machen? Versuchen Sie, immer alles richtig zu machen aus Angst vor Fehlern? Bemühen Sie sich ständig, es anderen immer recht machen? Perfektionismus als permanente Selbstüberforderung führt paradoxerweise dazu, dass wir unter unseren Möglichkeiten bleiben.

Wer dagegen das richtige Maß an Genauigkeit und Sorgfalt findet, hat mehr Freude an der Arbeit, ist effektiver und schont die eigenen Ressourcen. Wer lernt, mit pragmatischem, gesundem Ehrgeiz sein Bestes zu geben, ohne perfekt zu sein, fördert nicht nur seine Gesundheit, sondern sogar seine Karriere.

Inhalte

- Der Teufelskreis zu hoher Ansprüche, persönliche und berufliche Folgen
- Selbsttest und Selbsteinschätzung, Warnzeichen früh erkennen
- Der Druck von außen: gesellschaftliche, äußerliche und berufliche Ursachen
- Selbstgemacht: persönliche Ursachen, Erziehung, Glaubenssätze usw.
- Einen resilienten Selbstwert entwickeln
- Pareto-Prinzip, 80-20-Regel
- Fehler und Scheitern als Teil des Erfolges und Chance
- Höflich und bestimmt Nein sagen
- Mentale und praktische Techniken zur gesunden Leistungs- und Motivations-Balance

Dozentin

Dipl.-Theologin Elfi Gerhardt

Dipl.-Theologin,

Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

Ort

VWA digital

Kontakt

Information

Nikolett Bosnyak
0711 21041-37
n.bosnyak@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
l.weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Technische Anforderungen](#)



[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Lernziele

Sie werden sensibilisiert, sich selbst und Ihren persönlichen Arbeitsstil zu beobachten und ggf. ungesunde perfektionistische Tendenzen zu erkennen und ihnen entgegenzusteuern. Sie lernen Techniken, mit gesundem Ehrgeiz und angemessener Sorgfalt zu arbeiten und mit weniger Aufwand mehr zu erreichen.

Zielgruppe

Alle Personen, die mit Ihrem Perfektionismus zukünftig entspannter und erholsamer umgehen möchten.