

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

Lernziele

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](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

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.

Technische Anforderungen

Diese Veranstaltung wird LIVE als WEBINAR durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur ONLINE möglich.

Technische Voraussetzungen zur Online-Teilnahme:

- **Hardware:** PC, Tablet oder Smartphone mit stabiler Internet-Verbindung, standardmäßige PC-/Laptop-Lautsprecher oder Kopfhörer und Kamera, um sich verbal und visuell zu beteiligen.
- **Browser:** Die Teilnahme erfolgt direkt über einen Internet-Browser und erfordert keine weitere Software oder Plug-Ins. Uneingeschränkt funktionieren Google Chrome, Microsoft Edge und Safari (jeweils aktuelle Version). **Wir empfehlen Google Chrome.**
Achtung: Internet Explorer oder Firefox werden nicht unterstützt!
- **Wichtig:** Starten Sie den Browser direkt auf Ihrem PC! Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen sowie Internetzugänge über eine VPN-Verbindung können zu Problemen führen.
- **Testraum:** Testen Sie vorab Ihre technische Ausstattung in unserem Testraum unter: <http://webinare.vwa-digital.de>. So stellen Sie sicher, dass alles einwandfrei funktioniert. Achtung: Der Testraum ist nicht Ihr virtueller Seminarraum.

Wichtige Informationen für Ihre Online-Teilnahme:

Personalisierte Zugangsdaten = Einzelzugang

- Mit Ihrer Anmeldebestätigung erhalten Sie personalisierte Zugangsdaten per Mail. Bitte überprüfen Sie ggfs. Ihren Spam-Ordner.
- Bewahren Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten sicher auf. Sie behalten ihre Gültigkeit für alle künftigen Online-Veranstaltungen der Württ. VWA.
- Ihre Zugangsdaten sind ausschließlich für Ihre persönliche Nutzung bestimmt. **Zugangsdaten dürfen weder an Dritte weitergegeben noch gemeinsam mit anderen Personen genutzt werden.** Jede/r weitere Teilnehmende muss über einen eigenen, separaten Zugang verfügen. Jeder Verstoß stellt einen Betrugsversuch dar und wird verfolgt.

Mikrofon/Kamera

- Unsere Online-Seminare sind **interaktiv gestaltet**. Wählen Sie sich deshalb immer mit Mikrofon ein und aktivieren Sie Ihre Kamera.

Check-In-Zeit

- Der Webinar-Raum ist ca. 30 Minuten vor Seminarbeginn geöffnet. In diesem „Check-In-Zeitfenster“ helfen wir Ihnen, mögliche technische Probleme zu beheben.

IT-Hotline 0711 21041-9999

- Sollten Sie Schwierigkeiten bei Ihrer Einwahl haben, überprüfen Sie, ob Sie die oben beschriebene Ausstattung und einen passenden Internet-Browser nutzen sowie außerhalb von Citrix- oder Remote-Desktop-Umgebungen eingewählt sind. Bei technischen Problemen kontaktieren Sie unsere IT-Service-Hotline unter 0711 21041-9999.

Vorab-Download von Unterlagen

- Unterlagen stehen ca. 1 (Werk)Tag vor Veranstaltungsbeginn zum Download über Ihre Zugangsdaten bereit und bleiben ca. 1 Woche verfügbar.

Teilnahmebestätigung

- Über die Teilnahme an der Veranstaltung stellen wir Ihnen eine Teilnahmebestätigung aus. Diese erhalten Sie per E-Mail.