

ELKE SMID

Kompetenz in Kommunikation

**HILFE,
ich bin nicht
perfekt -
perfekt!**

INDIVIDUELLE DAUER

„Gemeinsam auf eine neue Spielwiese des Lebens kommen.“ - Elke Smid

METHODEN

Theorie-Inputs
Einzel- und Gruppenarbeit,
Selbstreflexion
Übungen
Praxistransfer

TEILNEHMER

max. 12 Personen

DAUER

es kommt auf Ihre
Möglichkeiten an

Ihre Investition –
unsere Vereinbarung

HILFE! Ich bin (nicht) perfekt!

Klingt wie ein Geständnis – ist aber – ohne dem Wörtchen NICHT – eher ein Anspruch der heutigen Zeit. Ist Ihr oberstes Ziel vielleicht, bloß keinen Fehler zu machen? Halten Sie sich manchmal mit bestimmten Aufgaben zu lange auf? Müssen Sie die perfekte Führungskraft, der perfekte Mitarbeiter, die perfekte Assistentin sein? Ist Ihnen 100-Prozent zu wenig – 150 Prozent gerade recht?

Wie perfekt muss man eigentlich sein? In unserer schnelllebigen Social-Media-Welt wird man mit dieser Frage wohl immer wieder konfrontiert. Aber nicht nur die sozialen Medien, auch unsere Ansprüche an Arbeit, Freizeit, Familie usw. erfahren immer größere Herausforderungen in Richtung Perfektionismus. Werte, die uns eigentlich wichtig sein sollten, rücken vor der perfekten Welt in den Hintergrund. Statt Falten – makellose Glätte; statt Lernen durch Fehler – Selbstkontrolle; statt

Freude am Tun – Optimierung; usw.

Leider schließt Perfektionismus die Lust und das Leben aus. Irgendwie kommt man damit zum Ergebnis: „Dieser ganze Perfektionismus geht mir eigentlich nur mehr auf die Nerven!“... Das ist jetzt ein Geständnis! Und vielleicht geht es Ihnen ja genauso.

Ziele / Nutzen

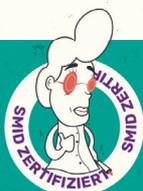
- Sich selbst auf die Schliche kommen – damit die Druck- und Erwartungshaltung relativieren
- Anreize für Denk-, vor allem aber Spürprozesse
- Delegieren – Loslassen – Individuelle Effizienz
- Wertevorstellungen – Festgefahrene Handlungsmuster
- Den Perfektionismus zum Tanz auffordern – ABER ICH FÜHRE!

Inhalte

- Perfektion – Wie kommt's?
- Komplexität – Zeit – Stress
- VUCA-Welt und seine Unverträglichkeitsreaktionen
- Perfektion ist relativ und anstren-

gend – gesunder Ehrgeiz statt kräftezehrender Perfektionsdrang

- Sein statt Schein-Sein: Fehlerfreundlichkeit – Ansprüche und Anforderungen
- Du bist SO gut. Punkt!
- Wir Nichtperfektionist*innen – ein persönliches Handbuch



Als gelernte Perfektionistin weiß ich genau, wovon Sie sprechen. Das genau ist meine Expertise, gepaart mit jeder Menge Selbstreflexion, gelebte Experiment und einem befreienden, gemeinsamen Lachen.