



## Workshop

# Perfekt unperfekt! Mit Leichtigkeit ins neue Jahr

# Perfektionismus

## Definition

Perfektionismus ist das psychologische Bedürfnis, fehlerfrei und perfekt in allem, was du bist oder tust zu sein.



### **Funktionaler Perfektionismus**

- Hohe innere Qualitätsstandards, anspruchsvolle Ziele
- Hohes Leistungsmotiv

### **Dysfunktionaler Perfektionismus**

- Bemühen, Fehler zu vermeiden
- Kontrollzwang, Zweifel an eigener Leistung, hohe Anspannung
- Schwarz-Weiß-Denken

# Negative Glaubenssätze

„Ich muss immer perfekt sein.“  
„Ich darf niemals Fehler machen“



Realitätscheck: Ist das wirklich wahr?

Empfinden andere das auch so?



Warum glaube ich, dass er  
wahr ist? Ursprung?



Wie würde mein Leben ohne  
diesen Glaubenssatz aussehen?



**Transformiere deinen  
Glaubenssatz**

Gesundheitspartner:



# Selbst- mitgefühl

Die Fähigkeit, uns  
selbst liebevoll,  
mitfühlend  
und fürsorglich zu  
begegnen.  
(Kristin Neff)



**Akzeptanz**  
unserer eigenen  
Unvollkommenheit

**Anerkennung**  
unseres eigenen Leids &  
Gefühls

# Gutes sichtbar machen

## **Stärken identifizieren**

→ Was kannst du besonders gut?

## **Erfolge sehen und feiern**

→ Erfolgstagebuch

→ Zelebriere deine (kleinen) Erfolgsmomente

→ Komplimentendusche



# Selbstfürsorge

Was brauche ICH gerade?



## Körperlich

- Ernährung
- Schlaf
- Sport & Bewegung
- Körperpflege



## Emotional

- Gefühle wahrnehmen
- Gedanken & Glaubenssätze
- Negative Gefühle akzeptieren



## Sozial

- Aufbau fördernder Beziehungen
- Stabiles Netzwerk
- Konflikte ansprechen & Grenzen setzen



## Beruflich

- Pausen nehmen
- Bedürfnisse kennen
- Abgrenzung lernen

# Begriff

## Was ist Achtsamkeit?



Bewusstsein



Im Hier &  
Jetzt

- Gedanken
- Gefühle
- Empfindungen
- Handlungen
- Wahrnehmung



Wertfreie  
Wahr-  
nehmung



Welche kleinen und großen Erfolge hast du dieses Jahr erreicht?



Gab es kleine Fortschritte, die ich bisher nicht als Erfolg wahrgenommen habe?



Gab es positive Rückmeldungen oder Momente des Stolzes?



Gab es Momente, in denen ich anderen geholfen habe?  
War das ein Erfolg für mich?

## Deine persönlichen Erfolge sichtbar machen

„Erfolg ist nicht nur das große Ziel, sondern auch der kleine Fortschritt.“

Gesundheitspartner:

# SMARTe Zielsetzung



**SPEZIFISCH**

Was möchte ich erreichen?



**MESSBAR**

Woran merke ich, dass das Ziel erreicht ist?



**ATTRAKTIV**

Warum will ich das wirklich?



**REALISTISCH**

Was kann ich wirklich realisieren?



**TERMINIERT**

Wann will ich die neue Gewohnheit ausüben?

Gesundheitspartner: