



Erschienen am 18.09.2020
152 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0135-9

Franz Grieser

Gut genug statt perfekt

Perfektionismus loslassen - entspannter leben

Es ist ein Fehler, keine Fehler machen zu wollen!

In gesundem und verträglichem Ausmaß können Ehrgeiz und Genauigkeit in vielen Lebensbereichen von Vorteil sein, z.B. im Beruf. Nachteilig sind jedoch zu hohe Anforderungen an sich selbst, überkritische Beurteilungen und die Abhängigkeit von der Meinung anderer. Damit wird Perfektionismus schnell zur Blockade, die Erfolg und Wohlergehen behindert.

Ziel dieses Selbstcoachings ist:

- sich immer mehr von dem inneren Zwang zu befreien, Perfektes leisten zu müssen, und so seine Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.
- in jeder Situation frei entscheiden zu können, wie viel Anstrengung für eine Aufgabe angebracht ist.
- sich von den negativen Aspekten des Perfektionismus wie Aufschieben, Blockaden, Stress, Burnout und Ängsten zu befreien.
- die positive Seite des Perfektionismus, also das Streben nach Spitzenleistung, zu behalten.
- zu spüren, dass man nicht perfekt sein muss, um von anderen akzeptiert zu werden.

Autorenprofil

Franz Grieser

Franz Grieser ist Buchautor, Schreib-Coach und Gestalttherapeut. Er beschreibt sich selbst als „entspannten Perfektionisten“ und weiß aus eigener Erfahrung um die Herausforderungen seiner Leser*innen.

Pressestimmen