Das richtige Maß finden: Selbstbewusste Wege aus der Perfektionismusfalle (Präsenz)

Sitzt du oftmals zu lange an einer wichtigen Präsentation, weil diese noch nicht perfekt ist? Ist dein oberstes Ziel, bloß keinen Fehler zu machen? Hälst du dich manchmal an bestimmten Aufgaben zu lange auf? Hast du den Ehrgeiz, immer alles 100-prozentig, besser noch 120-prozentig, zu machen? Schluss damit! In diesem Seminar erfährst du, wie dein selbstbewusster Weg aus der Perfektionsfalle aussieht. Du lernst, gelassener und mit mehr Freude Karriere zu machen. Du willst dein Bestes geben – nicht mehr die oder der Beste sein.

Inhalte

Die Wurzeln meines Perfektionismus
- ... wo kommst du her?
- Unterschied zwischen Perfektionismus und gesundem Ehrgeiz.

Zu viel Perfektionismus ist ungesund!
- Perfektionismus ist anstrengend, schränkt ein, lähmt, macht unflexibel und ist feige.
- Fehler akzeptieren und Scheitern als Chance sehen.
- Mit weniger Perfektionismus besser Karriere machen.
- Wann müssen es ausnahmsweise mal 100 Prozent sein, wann reichen 60 oder 80?

Umgang mit Stolperfallen
- Die Präsentation muss perfekt sein.
- Ich darf keine Fehler machen.
- Ich muss der:die perfekte Mitarbeitende oder Vorgesetzte sein.

Gut reicht völlig
- Das richtige Maß finden.
- Nein! sagen und sich abgrenzen.
- „Anders sein“ statt „besser sein“ – so funktioniert es!

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Du entwickelst einen gesunden Ehrgeiz statt des kräftezehrenden Perfektionsdrangs.
- Du erkennst, wann es auch mal gut ist und du entspannen kannst.
- Du veränderst deine Perspektive: Weg von all dem, was noch nicht reicht, hin zu dem, was alles schon gelungen ist.
- Du veränderst deine Glaubenssätze – weg vom Antreiber, hin zum Erlauber.
- Du bekommst viele praktische Impulse, um im Alltag nachhaltig etwas zu ändern.

Methoden

Selbstreflexion in Einzelarbeit durch Leitfragen, Austausch und gegenseitige Unterstützung in Kleingruppen, Diskussion im Plenum, konkrete Praxisübungen, Trainer:in-Input, Lernpartnerschaften.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeitenden, die das richtige Maß zwischen hohem Anspruch und Perfektionismus finden wollen, um entspannter, zufriedener und intensiver zu arbeiten und zu leben.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.



Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges

Trainer:in



Bettina Stackelberg
Ich arbeite seit 35 Jahren in meinem Traumjob!
Ich bin dankbar dafür, Geschichten von Menschen kennenzulernen und sie ein Stück ihres Weges begleiten und unterstützen zu dürfen. Ich bin eine Freundin von kleinen Schritten, die nachhaltig wirken - persönliche Aha-Momente sind mir wichtiger als ein Hochglanz Hand-out.
Der Austausch unter Seminarteilnehmenden bekommt in meinen Seminaren viel Raum - es entlastet ungemein, zu merken: Ich bin nicht allein mit meinen Herausforderungen.

Meine Seminare sind ein Safe Space, in dem Menschen Zeit zur Selbstreflexion und für Entscheidungen bekommen.

Ich freu mich auf Euch!

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Bei Präsenzveranstaltungen inklusive:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

08.-09.12.2026
Berlin
Veranstaltungsort
art`otel Berlin Mitte

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 08.12.2026
09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 09.12.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

22.-23.02.2027
Frankfurt a. M.
Veranstaltungsort
Hilton Frankfurt Airport

Tage & Uhrzeit
Montag, 22.02.2027
09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 23.02.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

29.-30.04.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Mercure Hotel Hamburg City

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 29.04.2027
09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 30.04.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

31.05.-01.06.2027
München
Veranstaltungsort
Leonardo Royal Hotel Munich Bavaria Towers

Tage & Uhrzeit
Montag, 31.05.2027
09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 01.06.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

05.-06.08.2027
Düsseldorf
Veranstaltungsort
Novotel City West

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 05.08.2027
09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 06.08.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/3579

Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.
€ 1.892,10 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet
- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und

- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular. inkl. Buch "Gut reicht völlig: Selbstbewusste Wege aus der Perfektionsfalle"

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/3579
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Das richtige Maß finden: Selbstbewusste Wege aus der Perfektionismusfalle (Live-Online)

Sitzt du oftmals zu lange an einer wichtigen Präsentation, weil diese noch nicht perfekt ist? Ist dein oberstes Ziel, bloß keinen Fehler zu machen? Hälst du dich manchmal an bestimmten Aufgaben zu lange auf? Hast du den Ehrgeiz, immer alles 100-prozentig, besser noch 120-prozentig, zu machen? Schluss damit! In diesem Seminar erfährst du, wie dein selbstbewusster Weg aus der Perfektionsfalle aussieht. Du lernst, gelassener und mit mehr Freude Karriere zu machen. Du willst dein Bestes geben – nicht mehr die oder der Beste sein.

Inhalte

Die Wurzeln meines Perfektionismus
- ... wo kommst du her?
- Unterschied zwischen Perfektionismus und gesundem Ehrgeiz.

Zu viel Perfektionismus ist ungesund!
- Perfektionismus ist anstrengend, schränkt ein, lähmt, macht unflexibel und ist feige.
- Fehler akzeptieren und Scheitern als Chance sehen.
- Mit weniger Perfektionismus besser Karriere machen.
- Wann müssen es ausnahmsweise mal 100 Prozent sein, wann reichen 60 oder 80?

Umgang mit Stolperfallen
- Die Präsentation muss perfekt sein.
- Ich darf keine Fehler machen.
- Ich muss der:die perfekte Mitarbeitende oder Vorgesetzte sein.

Gut reicht völlig
- Das richtige Maß finden.
- Nein! sagen und sich abgrenzen.
- „Anders sein“ statt „besser sein“ – so funktioniert es!

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Du entwickelst einen gesunden Ehrgeiz statt des kräftezehrenden Perfektionsdrangs.
- Du erkennst, wann es auch mal gut ist und du entspannen kannst.
- Du veränderst deine Perspektive: Weg von all dem, was noch nicht reicht, hin zu dem, was alles schon gelungen ist.
- Du veränderst deine Glaubenssätze – weg vom Antreiber, hin zum Erlauber.
- Du bekommst viele praktische Impulse, um im Alltag nachhaltig etwas zu ändern.

Methoden

Selbstreflexion in Einzelarbeit durch Leitfragen, Austausch und gegenseitige Unterstützung in Kleingruppen, Diskussion im Plenum, konkrete Praxisübungen, Trainer:in-Input, Lernpartnerschaften.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeitenden, die das richtige Maß zwischen hohem Anspruch und Perfektionismus finden wollen, um entspannter, zufriedener und intensiver zu arbeiten und zu leben.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges



Trainer:in



Bettina Stackelberg
Ich arbeite seit 35 Jahren in meinem Traumjob!
Ich bin dankbar dafür, Geschichten von Menschen kennenzulernen und sie ein Stück ihres Weges begleiten und unterstützen zu dürfen. Ich bin eine Freundin von kleinen Schritten, die nachhaltig wirken - persönliche Aha-Momente sind mir wichtiger als ein Hochglanz Hand-out.
Der Austausch unter Seminarteilnehmenden bekommt in meinen Seminaren viel Raum - es entlastet ungemein, zu merken: Ich bin nicht allein mit meinen Herausforderungen.

Meine Seminare sind ein Safe Space, in dem Menschen Zeit zur Selbstreflexion und für Entscheidungen bekommen.

Ich freu mich auf Euch!

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

29.-30.06.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Dienstag, 29.06.2027
09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 30.06.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

20.-21.09.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Montag, 20.09.2027
09:30 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 21.09.2027
09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/32257

Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.
€ 1.892,10 inkl. MwSt.
inkl. Buch "Gut reicht völlig: Selbstbewusste Wege aus der Perfektionsfalle"

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/3579
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG
Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de