



anja mumm
design your life.

Loslassen

Raus aus der Perfektionismusfalle

Gut reicht völlig

Wer im Job immer perfekt sein will, der betreibt auf Dauer eine gefährliche Selbstausschöpfung. Besser und vor allem gesünder ist es, auch mal weniger als 100 Prozent zu akzeptieren. Erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie im Berufsalltag mehr Zufriedenheit erlangen und sich das Leben leichter machen.

In diesem Ratgeber beleuchtet die Autorin, warum Perfektionismus eine logische Konsequenz unserer heutigen Gesellschaftsverhältnisse ist. Sie geht den typischen Denkfallen eines Perfektionisten auf den Grund, zeigt, an welchen Persönlichkeitsmerkmalen Perfektionisten ausgemacht werden können und stellt einige Selbsttests zur Verfügung, mit denen Leser sich besser kennenlernen können.

Übertriebener Perfektionismus hat dramatische Folgen und kann zu Arbeitssucht und Zwangserkrankungen führen. Wer sich selbst anhand der Tests als Perfektionisten entlarvt, findet deshalb auch praktische Tipps und Ideen, wie die eigene Situation verändert werden kann. Dabei wird der Perfektionismus nicht verteufelt, nur wieder in guttunende Bahnen gelenkt und eine Rückkehr zum Angemessenen findet statt.

Erfahren Sie:

- » die Denkfallen der Perfektionisten:
Welche Verhaltensweisen uns krank machen.
- » Risiken und Nebenwirkungen:
Von A wie Arbeitssucht bis Z wie Zwanghaftigkeit.
- » Erfolgsstrategien gegen Perfektionismus: Wie Sie mehr Toleranz für das Nicht-Perfekte entwickeln.
- » was nicht weiterhilft: Warum manche Techniken nicht ausreichen, um die Ursachen des Perfektionismus in den Griff zu bekommen.



JETZT AUF AMAZON BESTELLEN!

Loslassen – Raus aus der Perfektionismusfalle
Taschenbuch : 128 Seiten
Haufe Lexware Verlag
ISBN-10: 3648089943 | EUR 7.95

Das Buch begleitet auf ersten, kleinen Schritten, die jeder gehen kann, der sie gehen möchte, um den eigenen Selbstwert zu steigern.

”

kontakt

anja mumm | Schulstraße 37 | 80634 München | ☎ +49 89 92137179 | 📠 +49 3212 988 9888
✉ mail@anja-mumm.de | 🌐 www.anja-mumm.de