



Buchveröffentlichung **Perfektionismus bis zur Selbstaussbeutung**

Wer nicht immer 100 % gibt, lebt zufriedener,
weiß die Autorin Anja Mumm.

Überall, wo wir hinschauen, herrscht Optimierungswahn: Wir geißeln uns zur perfekten Figur, im Beruf geben wir alles, wollen gleichzeitig noch gute Eltern sein und selbst unsere Freizeit wird durchgeplant. „In unserer heutigen Gesellschaft zählen vor allem Leistung und Perfektion“, erzählt die Autorin Anja Mumm. In ihrem Debüt „Loslassen – Raus aus der Perfektionismusfalle“ fühlt sie dem Phänomen „Perfektion“ auf den Zahn.

Als Coach ist Mumm tagtäglich mit Opfern ihres eigenen Perfektionismus' konfrontiert. „Viele meiner Kunden haben Probleme aufgrund ihres eigenen Anspruchs“, so Mumm. Nichts ist gut genug, fertig oder beendet, dazu kommt, dass Perfektionisten sich selbst Ziele setzen, die unerreichbar sind. „Außerdem haben sie nur ein Auge darauf, was gerade nicht gut läuft. Das, was gut läuft, nehmen sie als selbstverständlich wahr.“

Im Buch zeigt Mumm anhand von wahren Kundenstorys, wie unterschiedliche Formen von Perfektionismus aussehen. Dazu gibt es zahlreiche Selbsttests, die dem Leser die Möglichkeit geben, sich selbst einzuschätzen. Jede Ausprägung wird von Mumm dargestellt, analysiert und offengelegt. Außerdem gibt sie Tipps, wie Betroffene mit Erfolgsstrategien gegen den Perfektionismus ankommen können.

Nähere Informationen zum Buch „Loslassen – Raus aus der Perfektionismusfalle“ finden sie [hier](#).



Anja Mumm arbeitet seit 1993 selbständig als Coach. Es ist ihre Berufung Menschen dazu zu befähigen, ihre inneren Blockaden zu überwinden, damit sie ihre Fähigkeiten und Ressourcen vollends nutzen können. Zusätzlich deckt sie auf, wenn Menschen in einem völlig unpassenden Umfeld nicht zu Ihnen passenden beruflichen und privaten Umfeld unterwegs sind. In einem Coaching-Prozess mit Anja Mumm steckt das Erkenntnispotenzial, dass wir unser Leben gestalten können und nicht Opfer der Umstände sind. Deshalb arbeitet sie tagtäglich mit Menschen daran, dass sie ihre Ziele erreichen, ihre gedanklichen Einbahnstraßen verlassen und ihre Gestaltungsmacht entdecken. Als Mentorin und Lehrcoach bildet sie in ihrem „Kompetenzzentrum Coaching“ systemische Coaches aus und weiter.

Weitere Informationen zu Anja Mumm:

www.anja-mumm.de

