

**Workshop / 17.11.2012 / Wuppertal**

## **Wenn Sie selbst Ihre schärfste Kritikerin sind...**

Sie sind eine Führungsfrau mit Ansprüchen. Sie legen Wert auf Qualität. Für Sie gilt: Erst wenn es perfekt ist, ist es wirklich gut!

Perfektionismus am richtigen Platz und zur richtigen Zeit ist eine schöne Tugend. Sie hat nur leider zwei gravierende Nachteile: Wird im Beruf selten belohnt und ruiniert die Gesundheit und das Selbstwertgefühl. Warum also belasten sich vor allem Frauen mit Perfektionismus und Selbstzweifeln?

Verantwortlich ist oft die „Innere Kritikerin“. Sie ist der Teil der Persönlichkeit, der den Fokus immer auf unsere Schwächen und Fehler hat. Viele sind sich jedoch gar nicht bewusst, dass sie diese „Innere Kritikerin“ haben. Zu vertraut ist ihnen das Grübeln nach einer gefällten Entscheidung, die durchgängig kritische Reaktion auf Arbeitsergebnisse anderer oder die ständig gefühlte Ambivalenz bei eigenen Forderungen.

Grund genug also, die „Innere Kritikerin“ genauer kennen zu lernen. Und einfache und brauchbare Tools zu erlernen, die helfen aus dieser mentalen Klammer auszusteigen. Freuen Sie sich auf einen lehrreichen und ungewöhnlichen Samstagnachmittag im November.

Christa M. Abbing ist systemische Beraterin und Inhaberin der Firma GLEICHGESTELLT, die sich auf Trainings und Coachings für Frauen in Führungspositionen und Mitarbeiterinnen in Wirtschaft, Wissenschaft und Öffentlichem Dienst spezialisiert hat.