

Perfektionismus für Fortgeschrittene

**Wie sie unzufrieden, hektisch und genervt
im Alltag bleiben**

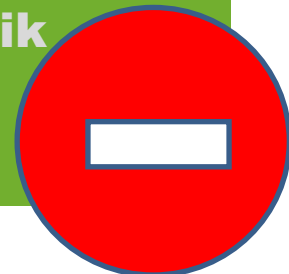


Perfektionistisches Streben

- Hohe persönliche Standards
- Organisiertheit
- Selbst- und Fremdorrientiert

Perfektionistische Besorgnis

- Fehlersensibilität
- Leistungsbezogene Zweifel
- sozial auferlegt Erwartungen
- Erwartungen und Kritik durch die Eltern



Gehen Sie über Ihre Grenzen

**Muskuläre
Spannung**

Schlafstörung

**Chronische
(Kopf-) Schmerzen**

**Psychische
Erschöpfung**

**Körperliche
Erschöpfung**

Angstgefühl

Unruhe

Niedergeschlagenheit Entscheidungsunfähigkeit

Reizbarkeit

Wahrnehmungsverengung

Resultatfixierung

Motivationsverlust

Suchtentwicklung

Konflikte

Fehlerhäufung

Auswirkung auf die Gesundheit

Burnout

Allergien

Essstörungen

Ess-Brechsucht

Schlafstörungen

Alkoholismus

Depression

Suizid

**Angst- und
Zwangsstörungen**

SCHAM

ANGST

ZEIT

ERWARTUNG

Motivationswerkstatt
Zentrum für emotionale Gesundheit und Kommunikation

Breslauer Straße 25

D – 63796 Kahl

Telefon +49 (0) 61 88 99 41 533

Mobil +49 (0) 177 81 81 565

E-Mail peter.hupke@motivationswerkstatt.de