



## **ELTERN-KURSE**

# **Eltern-Atelier**

## **Thema: Perfektionismus (loslassen)**

**Mittwoch 20.11.24 Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr**

**mit Kinderbetreuungsmöglichkeit in der OASE**

Perfektionismus kann antreiben und motivieren, doch oft führt er auch zu Stress, Selbstzweifeln und dem Gefühl, niemals gut genug zu sein. Ständig nach Perfektion zu streben, kann uns erschöpfen und den Blick für das Wesentliche im Leben verstellen. Doch wie können wir lernen, den inneren Druck loszulassen und uns selbst mit mehr Gelassenheit und Akzeptanz zu begegnen?

In unserem Workshop beschäftigen wir uns mit den Ursachen und Auswirkungen von Perfektionismus. Durch praxisnahe Übungen erforschen wir, wie du dich von überhöhten Ansprüchen befreien und eine gesündere Balance zwischen Anspruch und Realität finden kannst. Der Workshop bietet Raum für Austausch und persönliche Erkenntnisse, die dir helfen, den Perfektionismus Schritt für Schritt loszulassen und mehr Zufriedenheit im Alltag zu erleben.

Gemeinsam zähmen wir die inneren Kritiker und erhalten neue Handlungsoptionen für einen gelasseneren Alltag.

Das Elternatelier ist offen für alle interessierten Personen, ob allein oder als Paar. Es ist als Ort des Austausches und Lernens gedacht.

**Leitung:** Heidi Teal, Beraterin SGfB, Aesch

**Preis pro Workshop:** CHF 50.— für Einzelpersonen  
CHF 80.— für Paare

**Anmeldung:** per Mail an [info@heiditeal.ch](mailto:info@heiditeal.ch)

*...im Treffpunkt Leimgruberhaus*