Dederichs

Scheiß auf perfekt!

Mit Mut zur Lücke glücklich leben



Das stete Streben nach dem optimalen Ergebnis gehört heute zum guten Ton und wir wollen immer schneller, besser und erfolgreicher sein. Doch wenn der Leistungsdruck überhandnimmt und wir nicht mehr mit unseren Leistungen zufrieden sein können, kann der Perfektionismus auch schnell zur Stolperfalle werden. Wir verlieren uns in immer kleineren Details bis wir schließlich mehr mit Planen und Analysieren beschäftigt sind, als damit, unsere Aufgaben zu meistern.

Stefan Dederichs kennt dieses Problem aus erster Hand. Über viele Jahre lief er der Perfektion hinterher, aber bemerkte irgendwann, dass die Orientierung an vermeintlich optimalen Maßstäben ihn nur bremst und kaum positive Gefühle hinterlässt. Erst als er die eigentlichen Motive hinter seinem Perfektionismus entlarvte, wurde es ihm möglich das Leben zu führen, das ihn wirklich glücklich macht. Seine Lektionen für ein Leben mit Mut zur Lücke findest du in diesem Buch. Und sie haben das Potenzial, dein Leben zu verändern.

Die Beziehungen, die du führst, dein Verhältnis zu dir selbst, zu Geld und zu deinen eigenen Leistungen – all diese verschiedenen Aspekte werden von deinem Anspruch an Perfektion nachhaltig negativ beeinflusst. Und nicht zuletzt setzt du deine eigene Gesundheit aufs Spiel, weil du dich selbst unter Stress setzt und dich einem ungeheuren Optimierungsdruck auslieferst.

Perfektionismus ist also kein Garant für beste Ergebnisse und eine Top-Performance. Entscheidend ist, dieses Streben sinnvoll und wohldosiert für die eigene Weiterentwicklung und das eigene Wachstum zu nutzen. Erst durch den Mut zur Lücke haben wir die Chance auf ein erfolgreiches, zufriedenes und selbstbestimmtes Leben.

Das stete Streben nach dem optimalen Ergebnis gehört heute zum guten Ton und wir wollen immer schneller, besser und erfolgreicher sein. Doch wenn der Leistungsdruck überhandnimmt und wir nicht mehr mit unseren Leistungen zufrieden sein können, kann der Perfektionismus auch schnell zur Stolperfalle werden. Wir verlieren uns in immer kleineren Details bis wir schließlich mehr mit Planen und Analysieren beschäftigt sind, als damit, unsere Aufgaben zu meistern.Stefan Dederichs kennt dieses Problem aus erster Hand. Über viele Jahre lief er der Perfektion hinterher, aber bemerkte irgendwann, dass die Orientierung an vermeintlich optimalen Maßstäben ihn nur bremst und kaum positive Gefühle hinterlässt. Erst als er die eigentlichen Motive hinter seinem Perfektionismus entlarvte, wurde es ihm möglich das Leben zu führen, das ihn wirklich glücklich macht. Seine Lektionen für ein Leben mit Mut zur Lücke findest du in diesem Buch. Und sie haben das Potenzial, dein Leben zu verändern.Die Beziehungen, die du führst, dein Verhältnis zu dir selbst, zu Geld und zu deinen eigenen Leistungen - all diese verschiedenen Aspekte werden von deinem Anspruch an Perfektion nachhaltig negativ beeinflusst. Und nicht zuletzt setzt du deine eigene Gesundheit aufs Spiel, weil du dich selbst unter Stress setzt und dich einem ungeheuren Optimierungsdruck auslieferst.Perfektionismus ist also kein Garant für beste Ergebnisse und eine Top-Performance. Entscheidend ist, dieses Streben sinnvoll und wohldosiert für die eigene Weiterentwicklung und das eigene Wachstum zu nutzen. Erst durch den Mut zur Lücke haben wir die Chance auf ein erfolgreiches, zufriedenes und selbstbestimmtes Leben.

19,90 €
18,60 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783967390407
Medium: Buch
ISBN: 978-3-96739-040-7
Verlag: GABAL Verlag GmbH
Erscheinungstermin: 16.03.2021
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2021
Serie: Dein Leben
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 388 g
Seiten: 208
Format (B x H): 147 x 223 mm

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)