



## **Fortbildung im Bereich Selbst- und Gesundheitsmanagement**

### **Perfekt, unperfekt, oder ist es einfach liebevoll durchdacht? (BGM – BGF)**

#### **Zielsetzung:**

Ein Workshop, der besser in diese Zeit nicht passen kann! Wieviel Perfektionismus darf es bitte sein? Oder muss es auch einmal unperfekt sein?

Und Hand auf's Herz - wie viele Deiner wunderbaren Ideen, Träume, Ziele plätschern in Dir so dahin, weil der Perfektionist Dich mal wieder ausgebremst hat? Der Perfektionist in uns hat hochgesteckte Ziele und hohe Ansprüche. Er ist sehr ehrgeizig, zuverlässig und tatkräftig. Er mag es fehlerfrei. Er ist sehr kritisch – sich selbst und anderen gegenüber.

Doch was passiert, wenn wir den Perfektionisten mit ein wenig Liebe und Lachen würzen? Denn alles, was mit Liebe gewürzt ist, soll ja angeblich auch gelingen.

In diesem Workshop erforschen wir gemeinsam den inneren Perfektionisten – mit Humor, Mitgefühl und praktischen Tools. Du lernst, wie Du ihn nicht bekämpfen musst, sondern mit ihm tanzen kannst. Es wird inspirierend, befreiend – und garantiert nicht perfekt.

Bist Du dabei?

#### **Inhalte:**

- Wir kommen Deinem Perfektionisten unauffällig auf die Spur!
- Für schlummernde Ängste haben wir ganz unperfekt ein paar perfekte Übungen im Gepäck!
- Lerne mit Freude, Liebe und Leichtigkeit all das zu geben, was Du der Welt zu bieten hast!

**Zielgruppe:** alle Mitarbeitenden

**Termin:** 03.03.2026  
24.11.2026

**Kurs-Code:** FB-2026-03-03.D  
**Kurs-Code:** FB-2026-11-24.D





**Zeitungfang:** 10:00-12:00 Uhr

**Ort:** digital per Zoom

**Dozent\*in:**



**Susanne Klaus**

Gründerin der Stuttgarter Lachschole, studierte Betriebswirtin,  
Happiness Trainerin, Mental Trainerin, Yoga Lehrerin  
[www.stuttgarter-lachschole.de](http://www.stuttgarter-lachschole.de)

**Anmeldung interne Mitarbeitende über:**  
**Anmeldung externe Teilnehmende über:**

**RELIAS**  
[weiterbildung@rg-diakonie.de](mailto:weiterbildung@rg-diakonie.de)

