

Wenn 120 % nicht reichen: Perfektionismus als Risikofaktor für Erschöpfung – Impulse für einen klugen Umgang mit Optimierungsdruck in der Karriereentwicklung

Ziel

Die Teilnehmerinnen erhalten Impulse und Strategien für einen wertschätzenden und integrativen Umgang mit perfektionistischen Anteilen zu Gunsten anderer Bedürfnisse wie Erholung und Regeneration.

Beschreibung

Frauen, die eine Führungsposition in der Wissenschaft oder Wirtschaft innehaben oder anstreben, zeichnen sich oft durch eine ausgeprägte Leistungsmotivation und entsprechende berufliche Erfolge aus. Ein hohes Leistungsmotiv, das zunächst zu Erfolgen führt, kann sich im Laufe einer Karriere aber zu einem Risikofaktor für Erschöpfungszustände entwickeln.

Wenn die internen – also von einer Person selbst gesetzten – Anforderungen an die Qualität der eigenen Leistungen überhöht sind, von einem ständigen Bemühen um „Fehlerfreiheit“ und Optimierungsbemühungen begleitet werden und/oder sich auf andere Lebensbereiche ausdehnen, sprechen wir von Perfektionismus.

Wo aber liegt die Grenze zwischen Leistungsmotivation und Perfektionismus? Wann wird das Bemühen um optimale Leistungen schädlich und welche Strategien helfen im Umgang mit Perfektionismus in der Karriere?

In diesem Workshop werden die Unterschiede zwischen „Leistungsmotivation“ und „Perfektionismus“ aufgezeigt und – basierend auf Ideen aus dem hypnosystemischen Ansatz von Gunther Schmidt – die Funktionen von „Perfektionismus“ beleuchtet.

Schließlich werden konkrete Strategien für ein erfolgreiches Navigieren zwischen „Lust auf Leistung und Erfolg“ einerseits und der Berücksichtigung anderer Bedürfnisse wie Erholung und Spiel aufgezeigt.

Workshopinhalte:

Perfektionismus erkennen:

- Perfektionismus als Risikofaktor für Erschöpfung

Perfektionismus verstehen:

- Funktionen des Perfektionismus
- Die Entstehung von Perfektionismus
- Das Wissenschaftssystem als „Gastgeber“ für Perfektionismus

Mit Perfektionismus umgehen:

- Perfektionismus als Ressource
- Strategien für einen integrativen Umgang mit perfektionistischen Anteilen

Methodik

Kurze Inputs, Übungen, Checklisten, Selbstreflexion und kollegialer Austausch

Nur für Frauen!

Organizational Information

Spache	Deutsch
Zielgruppe	Postdoktorandinnen und fortgeschrittene Doktorandinnen aller Fachbereiche
Datum	Dienstag, 28. Mai 2019, 09:00 – 17:00
Anmeldung	Eine Online-Anmeldung unter maltry@em.uni-frankfurt.de ist verpflichtend

Workshopleitung



Dr. Claudia Eilles-Matthiessen

Plan C
Kompetenzentwicklung,
Frankfurt

- Dipl.-Psychologin, Promotion zu selbstwertrelevantem Vorgesetztenverhalten
- Sie ist Inhaberin von Plan C Kompetenzentwicklung und berät und unterstützt seit über 15 Jahren Unternehmen und Hochschulen durch Coaching, Teamentwicklung und Konfliktmoderation.
- Sie entwickelte den Plan C Konfliktnavigator
- Autorin
- Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft e.V.
- Lehrbeauftragte für Coaching und Konfliktmanagement an der Goethe-Universität Frankfurt/M.