

Unsere Seele - Urkraft des Lebens

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg! Laotse

Perfektionismus - mein Thema?

Was macht das mit mir?

Ort: Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen
im Haus der Begegnung
Klabundstr. 10
15232 Frankfurt (Oder)

Termin: Donnerstag, **24. September 2020** um **17.00 Uhr**

Referent: Diplom-Psychologe Stefan Hellert

- Gut... Besser... Perfekt...
Perfektionisten streben nach absoluter Vollkommenheit.
Doch wer das zur Lebensmaxime erhebt, der zahlt häufig einen sehr hohen Preis.
- Ungesundes Ringen um Makellosigkeit führt zu einer ständigen Überlastung.
Stress, sozialer Rückzug, Ess- und Schlafstörungen,
sowie Burnout und Depressionen können die Folgen sein.
- Statt Perfektionismus anzustreben ist es viel klüger, geistiges
Unterscheidungsvermögen und Ausgeglichenheit zu entwickeln

Kommen Sie zu diesem Thema mit Herrn Hellert ins Gespräch und lauschen Sie seinen Empfehlungen.

Unkostenbeitrag: 1€ pro Person

Wir bitten um telefonische Anmeldung: 0335 – 28 05 10 42/43

**NIEMAND IST
PERFEKT**
Wir machen Fehler
Wir scheitern
Wir fallen
Wir lernen
Wir stehen wieder auf
Wir wachsen
WIR LEBEN!

