



KOLPING



Vortrag

„Raus aus der Perfektionsfalle“

- Wann: **Do. 19.04.2018**
Einlass: **19:30 Uhr** Gaststätte Horst
Ende: **ca. 21:00 Uhr**
Kosten: **Freiwillige Spende, Eine Anmeldung ist nicht nötig.**



Kinder brauchen Eltern, die auch mal Fehler machen

Überall wo wir hinschauen, herrscht Optimierungswahn: Wir zerran uns zur perfekten Figur, im Beruf geben wir alles, wollen gleichzeitig die besten Eltern sein und selbst unsere Freizeit wird durchgeplant. Dieses Gefühlsgelage hängt sicherlich damit zusammen, dass in unserer heutigen Gesellschaft vor allem Leistung und Perfektion zählen.

Der Wunsch, alles gut und richtig zu machen, ist nichts Schlechtes. Wer allerdings übertreibt, steht sich schnell selbst im Weg. Im Rahmen dieses Vortrags erhalten Sie praktische Tipps gegen übertriebenen Perfektionismus. Kleine Ideen und Tricks für einen entspannteren Alltag mit Kindern. Von A, wie Anweisung (statt Fragen) bis Z, wie Zähneputzen.



Dozentin:

Frau Heike Bernat,

Master of Science Psychologie, Erzieherin, Marte Meo Therapeutin