

## ANMELDUNG:

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Frauenseminar vom 13.09. - 14.09.2024 in Johannisthal an.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Ich möchte gern vegetarisch essen.

Ich möchte im Doppelzimmer übernachten mit

-----

Ich möchte am Samstag, 14.09. kein Abendessen.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, das Kleingedruckte auf der Innenseite gelesen zu haben.

Ort, Datum

Unterschrift

Dieser Flyer wurde auf Umweltpapier von flyeralarm.de gedruckt.



## VERANSTALTER:



KAB Bildungswerk in der Diözese Regensburg e.V.  
Regensburger Str. 79  
92637 Weiden/Opf.  
info@kab-regensburg.de

### Termin:

**13.09. - 14.09.2024**

Ankunft: ab 17:00 Uhr

Beginn: 18:00 Uhr mit dem Abendessen

Ende: 19:00 Uhr nach dem Abendessen

### Tagungsort:

Haus Johannisthal

Johannisthal 1 ·

92670 Windischeschenbach

Telefon: 09681 400150

www.haus-johannisthal.de

### Kosten:

Tagungspreis: 70.-€, EZ-Zuschlag 6.-€

### Bitte überweisen Sie die Tagungsgebühr an:

KAB-Bildungswerk in der Diözese Regensburg e.V.

IBAN: DE91 7509 0300 0001 3125 45

BIC: GENODEF 1M05

**KAB Bildungsarbeit BAYERN**



### Ansprechpartnerin:

Brigitta Alkofer

KAB-Diözesansekretärin

b.alkofer@kab-regensburg.de

0171/9191242

Bilder von Maksim Goncharenok und Mateusz Dach auf wpexels.com



# Perfektion oder Gelassenheit?

**GEGEN DEN PERFEKTIONSDRANG – FÜR MEHR GELASSENHEIT**

**HAUS JOHANNISTHAL**

13.09. - 14.09.2024

KAB Bildungswerk in der Diözese Regensburg



## PERFEKTION ODER GELASSENHEIT?

Perfektion im Beruf, im eigenen Erscheinungsbild, im Familienleben, in der Gestaltung der Sozialkontakte, in Haus und Garten und usw. Viele Menschen stellen hohe Erwartungen an sich selbst – und andere - und setzen sich damit immer wieder unter zu viel Druck. Doch wer ständig alles perfekt haben oder machen will, wirkt angespannt, gestresst und mit sich und anderen andauernd ziemlich unzufrieden.

Also raus aus dem „Perfekt-sein“-Zwang! Sie erfahren Möglichkeiten, einfach gelassener zu werden und den Perfektionsdrang zu reduzieren oder ihn ganz sein zu lassen.

Das Wichtige/Wesentliche wird Ihnen danach gut genug gelingen. Und das Schönste daran: Sie fühlen sich auch noch wohl dabei. Die Lebensfreude und Zufriedenheit wächst, Ihr Leben wird entspannter und glücklicher – für Sie und Ihre Mitmenschen. Text: Andrea Nitzsche

## INHALT

Wir klären Ursachen und Motive, warum es oft an Gelassenheit fehlt, suchen Möglichkeiten, wie wir Abstand schaffen können und überprüfen das eigene Selbstmanagement, bzw. die eigene Zeiteinteilung. Wichtig ist vor allem, sich selbst zu mögen und das eigene Wohlbefinden zu fördern und zu erhalten.

## ZIELSETZUNG

Nach eingehender Beschäftigung mit dem Begriff Perfektion erfahren die Teilnehmerinnen Möglichkeiten, einfach gelassener zu werden und den Perfektionsdrang zu reduzieren oder ihn ganz sein zu lassen. Weg von übertriebener Genauigkeit, hin zu einer ökonomischen (pragmatischen) Herangehensweise.

### Anmeldung:

Bis spätestens 23.08.2024

KAB Bildungswerk  
Obermünsterplatz 7  
93047 Regensburg  
Tel.: 0941/5972285  
E-Mail: anmeldung@kab-regensburg.de

Es stehen nur wenige Einzelzimmer zur Verfügung, bitte geben Sie wenn möglich an, mit wem Sie sich ein Doppelzimmer teilen würden.

**ANMELDESCHLUSS:  
2 3 . 0 8 . 2 0 2 4**

### Seminarleitung:

**Maria Beer**, Sprecherin KAB Diözesanverband  
**Brigitta Alkofer**, KAB-Diözesansekretärin

### Referentin:

**Andrea Nitzsche**,  
Trainerin für  
Kommunikation und  
Persönlichkeit,  
Coach (ECA)



Bild: A. Nitzsche

### Kleingedrucktes:

Wir berechtigen das KAB Bildungswerk im Bistum Regensburg e.V. und den KAB Diözesanverband Regensburg e.V., die bei dieser Veranstaltung gemachten Fotos und Filmaufnahmen zeitlich und räumlich unbegrenzt für die Öffentlichkeitsarbeit des KAB Diözesanverbandes Regensburg e.V. (Printmedien, Internet, Facebook) zu nutzen. Die einmal erteilte Einwilligung ist jederzeit frei widerruflich. Ein Recht auf Veröffentlichung besteht nicht, ein Honorar wird nicht bezahlt.

**(Ansonsten Absatz bitte streichen).**



Bild: Maria Beer