



Pressemitteilung Nr. 432

08.10.2019

Lebst Du schon... oder bist Du noch perfekt?

Erziehung, Haushalt, Beruf – viele Frauen wollen alles alleine wuppen und geraten dabei selbst unter die Räder. Wie man der Perfektionismusfalle entgeht, ist Thema einer Lesung mit Dorothee Döring. Zu dieser lädt die Frauenbeauftragte, Annette Pirrong, für Mittwoch, 16. Oktober, um 19 Uhr in die Stadtbibliothek im KULT. Kulturzentrum, Marienstraße 2a, ein. Als Lebens- und Konfliktberaterin zeigt Dorothee Döring, dass zwar der tägliche Versuch, sein Bestes zu geben, eine Tugend ist. Gleichwohl erweist sich diese Verhaltensweise im täglichen Leben als problematisch, weil sie fast zwingend zu Überforderung, Stress und Burnout führt. Sie gibt Tipps, wie man dieser Falle entkommt – wobei es prinzipiell darum geht, sich selbst wertzuschätzen. Wer Schwächen und Unvollkommenheiten akzeptiert, findet zu einer größeren Lebenszufriedenheit. Nach der Lesung besteht Gelegenheit zu einem Austausch. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei.