

Lieber schlampig glücklich als ordentlich gestresst
Wege aus der Perfektionsfalle

Becker, I.; Meyer-Kles, J.; Bueches, W.; Campus Verlag

ISBN 10: 3593374307

ISBN 13: 978 - 3593374307

Die Frau von heute soll nicht nur gut aussehen, gepflegt und beruflich erfolgreich sein - nein, selbstverständlich hat sie auch als perfekte Gastgeberin und Supermama mit top gepflegtem Haushalt zu brillieren. Kein Wunder, dass viele Frauen unter dem Druck geballter Anforderungen jeden Tag aufs Neue versuchen, den eigenen überhöhten Erwartungen gerecht zu werden. Ein aussichtsloser Kampf ... Doch es geht auch anders: Anhand eines systematischen und psychologisch fundierten Programms zeigen die Autorinnen, wie Frauen sich Schritt für Schritt vom ungesunden Perfektionismus in Beruf und Alltag verabschieden können. Jede Menge effektive und direkt umsetzbare Tipps helfen, als Schlampine das Leben entspannter zu meistern.