

Perfektionistisch?  
Versagensängste?  
Selbstzweifel?



Verhaltenstherapeutisches Wochenende  
„Perfektionismus loslassen – Selbstwert stärken“  
Sa, 15. Okt. 2022 – So, 16. Okt. 2022

#### Nähere Informationen:

Anrechenbar als **16 Einheit Gruppenselbsterfahrung** für die Ausbildung in diversen Gesundheitsberufen wie Klinische und Gesundheitspsychologie, Lebens- und Sozialberatung, Psychotherapeutisches Propädeutikum

#### Besonders geeignet für Menschen, die...

- einen Beitrag zur eigenen Burnout-Vorbeugung und Psychohygiene leisten möchten
- unter Ängsten in Zusammenhang mit Prüfungen, beruflichen Herausforderungen oder Bewertungen durch andere leiden
- aus Angst vorm Scheitern wichtigen Aufgaben aus dem Weg gehen oder diese immer wieder aufschieben
- immer wieder daran zweifeln, ob sie ihrer Rolle als Partner\*in, Mutter/Vater, Freund\*in etc. ausreichend gerecht werden
- spüren, dass ihre Selbstbewertung in hohem Maße von der Erfüllung hoher Leistungsansprüche, sportlicher Leistungen, attraktiven Aussehens etc. abhängt



Mit Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie, Schematherapie und dem Achtsamen Selbstmitgefühl gehen wir in der Gruppe den Wurzeln überhöhter Selbstansprüche auf den Grund und widmen uns der Entwicklung eines gelasseneren Umgangs mit Fehlern sowie von mehr Selbstakzeptanz.

Mag. Dr. Melanie Wegerer  
(Verhaltenstherapeutin,  
Klinische und Gesundheitspsychologin)

Preis: 300€  
Hörlgasse 10/11, 1090 Wien

Nähere Informationen unter:  
<https://www.praxis-melanie-wegerer.at>  
Anmeldung unter: 0681/840 70 312

#### Gruppenleitung:

Mag. Dr. Melanie Wegerer  
[melanie.wegerer@gmx.at](mailto:melanie.wegerer@gmx.at)

