



# Raus aus der Perfektionismus - Falle

Der Druck steigt und  
Dein Körper streikt?

Finde heraus  
was hinter  
Deinem  
Perfektionismus  
steckt!

Dein  
Perfektionismus  
wird immer  
öfter hinderlich?

Künftig  
entscheidest Du  
wann und wie  
viel Perfektion  
Du willst!



# Deine Seminarinhalte

- Verstehe was hinter Deinem Perfektionismus steckt
- Erkenne Deine eigenen Verhaltensmuster
- Durchbreche den immer wieder kehrenden Kreislauf
- Entscheide künftig selbst wann und wie viel Perfektion Du willst

max 10  
Teilnehmer

## Dein Seminarort

Am Waldrand in Buch am Buchrain – nur ca. 30 Minuten von München entfernt – direkt an der A94.

Genieße den Tag im hellen und freundlichen Seminarraum mit Waldblick.

Neben den Kaffeepausen mit kleinen Snacks ist auch das Mittagessen inklusive.

Eine Hotel-Empfehlung mit Preisen bekommst Du mit Deiner Anmeldebestätigung.



275 Euro  
inkl. MwSt.\*

## Termin

Samstag,  
18. April 2026

## Deine Trainerin



Michaela Posch, Jahrgang 1987, dreifache Mama

Mehr als 10 Jahre Führungsverantwortung im mittelständischen Unternehmen. Personalleitung und Seminartrainerin aus Leidenschaft.

Bietet Unterstützung für Unternehmen in der Führungskräfte-, Team- und Persönlichkeitsentwicklung und im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Präventionsseminaren.

✉ Waldstraße 2  
85656 Buch am Buchrain

☎ 08124 / 907 84 54  
0174/ 4 68 85 53

🌐 [www.michaelaposch.de](http://www.michaelaposch.de)  
[mail@michaelaposch.de](mailto:mail@michaelaposch.de)

Mitglied im DBVB  
**b** DBVB  
Deutscher Bundesverband  
für Burnout-Prävention e.V.

*michaelaposch*  
Seminare & Coaching