



Benita Feller/Michael Brepohl

### **Wo Perfektionismus anfängt, hört der Spaß auf**

160 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-677-9  
EUR 19,99 [D] \* EUR 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

### **Eine Anleitung zum Halblang machen**

Wir wollen die perfekte Karriere hinlegen, uns dabei perfekt ernähren und irgendwann mit der perfekten Strandfigur den perfekten Urlaub machen. Dabei orientieren wir uns an Vorbildern, die in Wahrheit gar nicht so toll sind, wie sie uns erscheinen. Dieses Buch hilft Menschen dabei, zu entdecken, wie wunderbar sie sind, auch wenn sie keine Modelfigur haben, kein Mandarin-Chinesisch sprechen und sich auch immer noch nicht für den Iron-Man-Wettbewerb auf Hawaii angemeldet haben. Denn wer ständig nach Perfektion strebt, verliert all das Gute in seinem Leben aus den Augen! Dazu hat die erfahrene Therapeutin eine Technik entwickelt, die uns hilft, einen gesunden Abstand zu äußeren Einflüssen zu entwickeln. Nicht perfekt, aber perfekt unperfekt.

### **Aus dem Inhalt:**

- Perfektion: Warum sie eine Illusion ist
- 120 % ist gerade gut genug
- Der schöne Schein in den sozialen Medien
- Perfektionisten sind abhängig
- Wie Sie den perfekten Normalzustand finden
- Die innere Ebene: Wie stehe ich zu mir?
- Die äußere Ebene: Welche Rolle spielen die anderen?
- Bestandsaufnahme: Wo stehe ich?
- Sich treu bleiben

### **Die Autoren**

Benita Feller ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und führt seit vielen Jahren eine Praxis für Einzel- und Paartherapie in München. Dass der ganze Perfektionismus bloß fauler Zauber ist, erkannte sie schon, als sie noch als Redakteurin bei einem Hochglanzmagazin arbeitete. Aufbauend auf ihre jahrelange Erfahrung hat sie eine Technik entwickelt, die es ihren Klienten ermöglicht, sich anzunehmen und wertzuschätzen wie sie sind. Damit nicht nur ihre Klienten von ihrer Technik profitieren, hat sie gemeinsam mit Michael Brepohl dieses Buch erarbeitet und aufgeschrieben. Michael Brepohl ist freier Autor, Texter und Konzeptioner in München. Er arbeitete über zwei Jahrzehnte in internationalen Werbeagenturen und weiß schon deshalb, wie der schöne Schein der Perfektion erzeugt wird.

### **Die Autoren stehen für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.**

Pressekontakt  
Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover  
PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de) Vielen Dank!**