

\*\*\* Sportkreis Limburg-Weilburg veranstaltet am 11. März 2023 ein weiteres Seminar für Frauen. \*\*\*

Der Landessportbund Hessen möchte in Kooperation mit dem Sportkreis Limburg-Weilburg in der Förderung von Frauen im Sport einen Schwerpunkt setzen. Das Seminar „Die Perfektionsfalle“ ist nur eines von einer Reihe interaktiven Seminaren, die interessierten Frauen die Möglichkeit geben sollen, sich für Führungsaufgaben im Sport zu qualifizieren. Das Angebot richtet sich an Frauen, die bereits in Sportvereinen oder -verbänden engagiert sind bzw. dies beabsichtigen.

## **Die Perfektionsfalle - ein Thema für jede Frau!**

Frauen sind besonders häufig perfektionistisch, weil sie es allen recht machen wollen und alle Rollen zu 100 Prozent erfüllen möchten. Häufig fällt es Frauen schwer, „Nein“ zu sagen und so laden sie sich noch mehr Arbeit auf.

Verbitterung und Zusammenbrüche können vermieden werden, wenn wir aus der Perfektionsfalle aussteigen. Durch Einnahme einer neuen Position und einem klaren Blick, wann es angemessen ist, 100 Prozent zu liefern und wann es auch mal völlig ausreichend ist, nur 20 Prozent zu investieren, kommen wir in eine gesunde Balance. Dies führt zu Gesundheit und balancierten Beziehungen.

Inhalte der Veranstaltung:

- Stärken erkennen und nutzen
- Die Stärken der Schwächen definieren
- Entlarven der „inneren Kinder“ und „Rebellen“
- Entscheidungsfähigkeit entwickeln

Referentin: Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Sportkreis Limburg-Weilburg

Datum: Samstag, 11. März 2023, 09:30 – 16:30 Uhr

Veranstaltungsort: 65611 Brechen, Turnhalle des TV Niederbrechen 1901 e. V.  
(Gaststätte), Jahnstr. 10

Die Kosten für das Seminar übernimmt der Sportkreis Limburg-Weilburg. Für Getränke und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

Wir bitten um Anmeldung an Jutta Mais per Mail an

[Geschaeftsstelle@sportkreis14.de](mailto:Geschaeftsstelle@sportkreis14.de) bis spätestens 27. Februar 2023.