

Presseinformation

Attila Albert

Perfektionismus ist ein Arschloch

Gut genug ist meist am besten

Umfang: 192 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur

Preis: 16,99 € (D) / 17,90 € (A) / 23,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7746-9

Erscheinungsdatum: April 2021



 Auch als
eBook
erhältlich.

Ratgeber für eine Abkehr vom Perfektionismus hin zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude – pointiert und humorvoll

Wer so richtig scheitern will, nimmt sich am besten vor, alles perfekt zu machen. Dann wird im Job nichts je fertig, kein Partner ist gut genug, und selbst im schönsten Karibikurlaub stört noch das Salz auf der Haut und der Sand im Bett. Seien wir ehrlich: Perfektionismus ist ein Arschloch. Er ruiniert selbst den größten Erfolg, wenn nicht noch das letzte i-Tüpfelchen ein funkelnder Diamant ist. Perfektionismus verunsichert, blockiert und zieht runter. Doch damit ist jetzt Schluss! Attila Albert beschreibt in **Perfektionismus ist ein Arschloch** höchst humorvoll den Ausweg aus der Perfektionismus-Falle – mit Fallbeispielen aus acht Lebensbereichen und vielen Praxistipps. Denn gut genug ist im wahren Leben meist am besten.

Attila Albert ist Kommunikationsexperte, Coach und Autor. Er ist in Ungarn und Deutschland aufgewachsen. Mit 17 begann er als Reporter zu arbeiten und schrieb im Laufe seiner Karriere für Zeitungen und Magazine im In- und Ausland. Als Coach begleitet er Menschen, die sich verändern und besser kommunizieren wollen. Er lebt seit 2013 in Zürich.