



Katherine Morgan Schafler

Perfektionismus: (fast) eine Liebeserklärung. Warum er uns zu Großem befähigt und wir ihn trotzdem manchmal loslassen müssen

Ungekürzte Lesung mit Felicity Grist

Download · ca. 13 h 46 min

17,95 €

ISBN 978-3-7424-2753-3

Buchvorlage: Kailash Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Erscheinungstermin: 24.05.2023

Ein Lob auf den Perfektionismus! Perfektionisten haben den Ruf, verspannt und anstrengend zu sein. Dabei ist Perfektionismus per se nicht schlecht – wenn man ihn zulässt und gekonnt für sich nutzt. Katherine Schafler ist überzeugt, dass es höchst befreiend ist, wenn man ihn als Gabe annimmt und darin eine Superkraft sieht. Sie räumt mit der Überzeugung auf, dass Perfektionist*innen loslassen müssen, um ausgeglichener, gesünder und glücklicher zu sein. Genau das Gegenteil ist der Fall: Es gilt, die richtige Balance zu finden, einerseits die extreme Herausforderung in perfektionistischem Handeln zu suchen und andererseits bewusst Dinge geschehen zu lassen. Denn es wirkt durchaus wohltuend, nicht rund um die Uhr perfekt und effizient zu sein. Dieses positive Spannungsfeld beflügelt zu Höherem, beschert große Erfüllung und seelische Gesundheit. Ein unterhaltsamer, motivierender und durch und durch optimistisch gestimmter Guide zu einem weitverbreiteten Phänomen!

Katherine Morgan Schafler

Katherine Morgan Schafler ist Psychotherapeutin mit eigener Praxis und berät darüber hinaus internationale Firmen wie Airbnb, Hilton oder Sephora. Als Autorin schreibt sie eine eigene Kolumne im Time Magazine und ist Editor at Large bei Arianna Huffingtons Magazin Thrive Global. Mit Ehemann und Tochter lebt sie in New York City.

Felicity Grist

Felicity Grist studierte Schauspiel an der Musik und Kunst Universität Wien. Engagements führten sie u.a. an das Burgtheater Wien, Schauspielhaus Wien und die Schaubühne am Lehniner Platz Berlin. Sie leiht ihre Stimme einer Vielzahl von Dokumentarfilmen, Imagefilmen, Werbespots und Computerspielen. Vor allem aber ist sie in Hörbüchern zu hören, so in "Der andere Mann" von Katja Kulin und in "Lady Blake und das Grab im Meer" von Anne Glenconner. Zuletzt las sie die Morgan Saga von Emilia Flynn ein.