

Hans-Jörg Gierke

PERFEKTIONISMUS



Superkraft ODER Handicap?

Wie Dich Deine hohen Ansprüche zu Höchstleistungen pushen,
ohne dass Deine Beziehungen und Deine mentale Gesundheit darunter leiden

TRACKLISTE

- | | |
|---|-------|
| 1. Version 1.0 ist nie gut genug – Annas Endlos-Update
Gefangen im Perfektionsdruck – ein Alltagsbeispiel | 5:16 |
| 2. Feature oder Bug? – Die Perfektionismus-Paradoxie
Perfektionismus – Antrieb und Bürde zugleich | 5:00 |
| 3. Vom Quality Manager zum Life Coach – Ein Systemwechsel
Meine Geschichte – vom unglücklichen Perfektionisten zum gelassenen Perfektionisten | 6:51 |
| 4. KPI vs. KPH – Kennzahlen für Perfekte und Hochleister
Perfektionismus vs. Höchstleistung – wo liegt der Unterschied? | 12:04 |
| 5. System Error 404: Zufriedenheit not found
Wenn Perfektionismus krank macht – Stress, Angst und Stillstand | 11:39 |
| 6. Drei User Stories: Debugging des Perfektionismus-Codes
Drei Gesichter des Perfektionismus – und wie sie ihren Weg fanden | 13:33 |
| 7. Ctrl+Alt+Delete für den inneren Kritiker
Loslassen lernen – die Kraft der Gelassenheit und des „Flows“ | 10:35 |

TRACKLISTE

- | | |
|--|-------|
| 8. Hotfix für akute Perfektionskrisen – Der 5-Minuten-Patch
SOS-Notfallplan für akute Perfektionskrisen | 7:10 |
| 9. Pareto-Prinzip für Perfektionisten: 80% sind das neue 100%
Strategien für den Alltag – Prioritäten setzen | 9:00 |
| 10. Fail Fast, Learn Faster – Agiles Scheitern für Perfektionisten
Mit Fehlern umgehen lernen | 8:54 |
| 11. Perfektionismus 2.0 – Das Upgrade zur Gelassenheit
Langfristige Strategien zur Veränderung | 11:17 |
| 12. From Zero to Hero to Human – Die finale Kalibrierung
Abschluss und Ausblick | 7:05 |

Gesamtlaufzeit: 109 Minuten

AUTORENPORTRAIT

Hans-Jörg Gierke bringt über 25 Jahre Erfahrung im IT-Service Management in diversen Großunternehmen mit, ist verheiratet, Vater einer Tochter und leidenschaftlicher Bogenschütze sowie langjähriger Trainer im Bogen- und Teamsport.

Aus eigener Erfahrung weiß er, wie Perfektionismus sowohl ein Hindernis als auch ein Vorteil sein kann – im Alltag, im Beruf und im Sport. Die Fähigkeit, Perfektionismus gezielt „ein- und auszuschalten“, wurde für ihn zum entscheidenden Wendepunkt – ein Ansatz, von dem auch Du in diesem Hörbuch profitieren wirst.



MARIE MARQUARDT

Nationalkaderschützin Compound

Bestes Jahr an Performance, qualifiziert für WM in Korea

„Seitdem ich mit Hans-Jörg Gierke als Mentaltrainer zusammenarbeite, hat sich meine mentale Stärke gerade in schwierigen Situationen sehr verbessert. Er hat mir gezeigt, wie ich meinen sehr hohen Anspruch an mich und meine Leistung beibehalten kann, ohne mich selbst zu sehr unter Druck zu setzen, dass ich blockiere. Seine Arbeit war einer der Schlüsselfaktoren für mein bisher bestes Jahr und meine Qualifikation zur WM in Korea.

Er versteht die Sprache von Leistungssportlern und weiß genau, wie man Leistungssportler zu deren bestmöglichen Leistung in der Wettkampfsituation bringt.“

Marie Marquardt
Nationalkaderschützin Compound

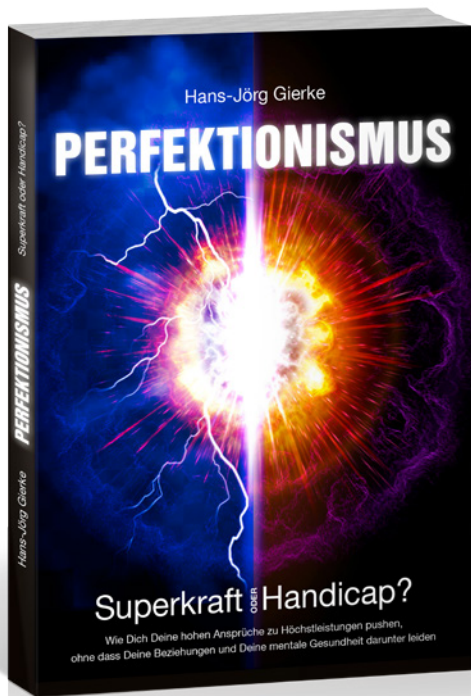
EUGEN BENZEL

Geschäftsführer SC Potsdam Sport & Marketing GmbH

**Optimierung der Performance bis hin zum
Halbfinale Europapokal**

„Hans-Jörg ist seit seiner Zeit als Mentaltrainer für die 1.Bundesliga Volleyball Damen beim SC Potsdam ein unschätzbarer Mentor und bringt einen hohen Mehrwert. Seine Erfahrung als Mentaltrainer im Leistungssport macht ihn zu einem authentischen Trainer, der genau versteht, womit Leistungssportler kämpfen. Er hat vielen Spielerinnen aus dem Team letzte Saison geholfen, den Druck rauszunehmen und trotzdem auf höchstem Niveau zu performen. Wir freuen uns auf eine langjährige Zusammenarbeit.“

Eugen Benzel
Geschäftsführer SC Potsdam Sport & Marketing GmbH



AUCH ALS BUCH ERHÄLTlich

Hans-Jörg Gierke

PERFEKTIONISMUS

Superkraft oder Handicap?

Wie Dich Deine hohen Ansprüche zu Höchstleistungen pushen,
ohne dass Deine Beziehungen und Deine mentale
Gesundheit darunter leiden

Softcover, 224 Seiten, ISBN 978-3-86243-329-2

Draksal Fachverlag GmbH

25,00 €

„Unperfekt und glücklich schlägt perfekt und gestresst.“

Hans-Jörg Gierke

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Gierke, Hans Jörg (2025): Perfektionismus.
Superkraft oder Handicap?
Wie Dich Deine hohen Ansprüche zu
Höchstleistungen pushen, ohne dass
Deine Beziehungen und Deine mentale
Gesundheit darunter leiden.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-332-2

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de

Sprecher: Hans-Jörg Gierke

Editing, Mixing, Mastering:

Waxmood Tonstudio, André Rauch

Bildnachweis: Cover und Booklet (S. 1)

[iStockphoto.com](https://www.iStockphoto.com): 172241148 © Soubrette,
1560062210 © Katerina Sisperova
Weitere Fotos: © Hans-Jörg Gierke

© 2025 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.



PERFEKTIONISMUS – DEIN GRÖSSTER FREUND ODER DEIN ÄRGSTER FEIND?

Hast Du das Gefühl, nie gut genug zu sein, obwohl andere Deine Leistungen bewundern? Rauben Dir Deine hohen Ansprüche den Schlaf und belasten Deine Beziehungen? Dann ist dieses Hörbuch Dein Schlüssel zu einer neuen Balance.

Hans-Jörg Gierke, erfahrener Mentaltrainer und selbst Perfektionist, zeigt Dir, wie Du aus Deinem Perfektionismus eine Superkraft machst. Statt Dich von Selbstzweifeln und Überforderung lähmen zu lassen, lernst Du, wie Du Deine Standards klar definierst, Deine mentale Stärke aufbaust und gesunde Grenzen setzt.

Dieses Hörbuch ist keine graue Theorie, sondern eine echte Hilfe für alle, die aus erster Hand erfahren wollen, wie man mit Perfektionismus umgeht, ohne dass er das Leben dominiert. Mit motivierenden Einsichten, ehrlichen Geschichten und praxisnahen Tipps begleitet Dich Hans-Jörg Schritt für Schritt auf Deinem Weg zu Höchstleistungen – und einem Leben, das sich wirklich gut anfühlt.

**Erkenne die Kraft in Dir und lass Perfektionismus
für Dich arbeiten – nicht gegen Dich!**