

Dr. Leon Windscheid: Tipps gegen den Druck der Perfektion!

Dr. Leon Windscheid gibt Tipps für Alltagsprobleme in seiner Radiosendung. Am 13.01.2025 startet er sein neues Bühnenprogramm "Alles perfekt".

Mülheim an der Ruhr, Deutschland - Dr. Leon Windscheid, ein deutscher Psychologe, Podcaster und Entertainer, hat in den letzten Tagen für Aufsehen gesorgt. In seinem neuen Bühnenprogramm mit dem Titel „Alles perfekt“ thematisiert Windscheid den Druck, immer perfekt sein zu müssen. Er ist bekannt durch seinen Sieg bei „Wer wird Millionär?“ im Jahr 2015 und hat Psychologie an der Universität Münster studiert. 2017 promovierte er in Wirtschaftswissenschaften.

Aktuell gibt Windscheid im Radio Tipps für den Umgang mit Alltagsproblemen. Zu den Themen seiner Ratschläge zählen anstrengende Vorsätze, Schönheitswahn und die positiven Aspekte von Langeweile. Unter dem Motto „Entspannen wir uns, morgen ist ja auch noch ein Tag“ will er in seiner Radiosendung „Der Anfang ist gemacht“ mit seinen Zuhörern über praktische Ansätze und Sichtweisen sprechen. **Radio Mülheim** berichtete, dass Windscheid in Fernsehsendungen wie „Terra X“ verschiedene Themen erklärt und in seinen Podcasts psychologische Inhalte unterhaltsam vermittelt.

Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit

In der Sendung „Guten Morgen Hessen“ gibt Windscheid zudem Ratschläge für eine entspannte Weihnachtszeit. Zu seinen Empfehlungen gehört der Umgang mit Geschenken,

insbesondere dass Kindern nach der Bescherung keine Geschenke abgenommen werden sollten, um negative Emotionen zu vermeiden. Er rät dazu, klare Regeln für Geschenke von Großeltern im Vorfeld zu kommunizieren, einschließlich möglicher Konsequenzen. **FFH** beschreibt zudem, dass Selbstmitgefühl wichtig ist, wobei Menschen lernen sollten, mit sich selbst mitfühlender umzugehen, ähnlich wie sie es mit Freunden tun würden.

Windscheid hebt auch hervor, dass gemeinsame Erlebnisse wie Reisen oder Theaterbesuche stärkere Erinnerungen erzeugen als materielle Geschenke. Zudem appelliert er daran, die Erwartungen an Weihnachten herunterschrauben und das Fest als gemeinsames Erlebnis zu betrachten. Auch das Prinzip des Loslassens von Menschen, die extremen Ansichten anhängen, wird in seinen Tipps thematisiert.

Seine Show „Alles perfekt“ thematisiert auch die negativen Auswirkungen von Perfektionismus und zeigt, wie wichtig es ist, die Balance zwischen Erwartungen und der Realität zu finden.

- Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
Ort	Mülheim an der Ruhr, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.radiomuelheim.de• www.ffh.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at