



## E-book Perfectionisme

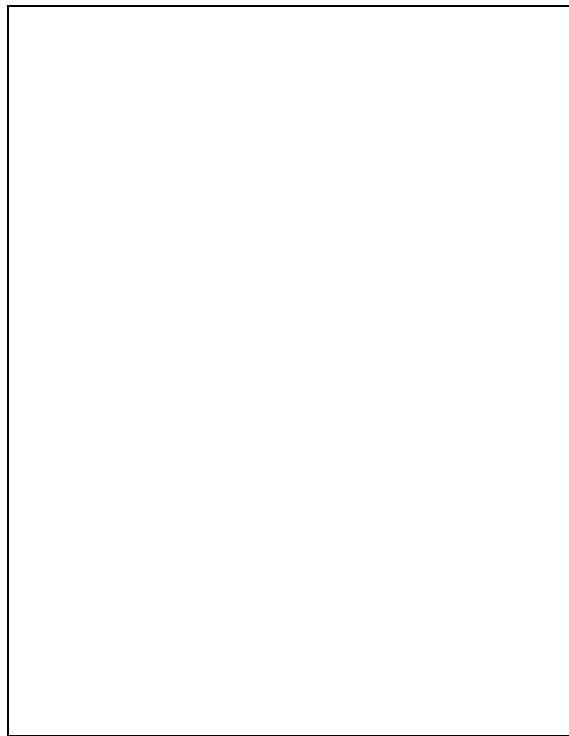
## Praktijk META

### **Perfectionisme: als het verlangen naar perfectie een last wordt**

Perfectionisten zijn mensen die toegewijd, verantwoordelijk, gedisciplineerd en gedreven om het beste uit zichzelf te halen. Dit zijn op zich goede eigenschappen.

Maar de keerzijde is de zwaarte van de last op hun schouders, de teleurstellingen als ze hun zelfopgelegde hoge normen niet halen, en de onvrede en de gespannenheid die eruit voortvloeien. Ze zijn zeer gevoelig voor de mening of de kritiek van anderen en daardoor kwetsbaar. Van binnen ervaren ze sterke gevoelens van falen, veroordeling, afwijzing en twijfel.

De *'wet van de verminderde meeropbrengst'* houdt in, dat men steeds meer energie moet stoppen om iets steeds meer richting 'perfect' te laten komen. De vraag is of deze kleine meerwaarde opweegt tegen de last, stress en inspanning die het kost, m.a.w. : Is het extra resultaat de extra inspanning waard?



Tabel: De extra inspanning (verticaal) levert relatief gezien minder extra prestatie (horizontaal) op.

Sterker nog, perfectionisme kan succes in sommige gevallen zelfs in de weg staan!

Er is moed voor nodig om af te rekenen met een perfectionistische levenshouding, omdat hier angsten aan ten grondslag liggen. Het is ook mogelijk dat je identiteit er afhankelijk van is geworden, waardoor je het gevoel hebt 'jezelf kwijt te zijn'. Onzekerheid, psychische verkramping en het geen voldoening vinden kunnen hiervan het gevolg zijn. Faalangst treedt op en burn-out ligt op de loer.

Tips:

- Stel voor jezelf de voor- en nadelen op van je perfectionistische neigingen.

- Wees je ervan bewust dat je zwart/wit denkt. Er liggen nog vele mogelijkheden tussen ‘falen’ en ‘alles perfect doen’, bijvoorbeeld: matig, voldoende, goed en zeer goed.
- Perfectie is onhaalbaar; fouten maken is menselijk en alles perfect doen is dus eigenlijk ‘onmenselijk’.
- Wees attent op ‘catastrofaal denken’. Dit betekent dat je de kans van eventuele gevolgen als je niet aan je norm voldoet overschat, en de ernst ervan.
- Het motto: “Ik slaag of ik leer”, kan je helpen om te erkennen dat je van fouten kunt leren en dat zij dus in die zin positief zijn. Zie een vergissing of fout als een leermoment.
- Let erop of je in generalisaties denkt, zoals ‘iedereen’, ‘niemand’, ‘alles,’ ‘niks’, dus zonder nuanceringen.
- Ga na in hoeverre je een ‘dubbele standaard’ hanteert; ben je superkritisch voor jezelf terwijl je milder in je oordeel bent over een willekeurige ander?
- Doorzie je (onrealistisch) hoge verwachtingen.
- Zelfbewust zijn hoeft niet hetzelfde te zijn als zelfkritisch zijn. Neem je gedachten- en gedragsgewoonten acceptierend en mild waar, zonder ze te veroordelen.
- Zie je kernkwaliteiten. Niet iedereen heeft dezelfde talenten.
- Deel grote doelen of taken in een aantal kleinere, zodat je je faalangst de baas kunt blijven.
- Probeer het proces net zo op waarde te schatten als het eindresultaat; Is het genieten van het leven en de leermomenten niet minstens zo belangrijk als het tellen van je prestaties?
- Stel prioriteiten: stop energie in de dingen die er werkelijk toe doen, anders blijft er weinig ruimte over om te ontspannen en te ‘zijn’ .
- Leer via de technieken van ‘het ontvangen van feedback’ hoe je goed met kritiek om kunt gaan, zonder het als een bedreiging te ervaren en in een vicieuze denkspiraal te komen.
- Onderzoek je angsten achter je perfectionisme.
- Trap niet in de valkuil om deze tips ‘perfect’ op te willen volgen of ontspanningstechnieken ‘perfect’ onder controle te willen krijgen.
- Je bent misschien niet perfect, maar je bent goed genoeg! En je doet het wellicht niet perfect, maar goed is goed genoeg.