

Stop met je perfectionisme

Accuratesse en nauwkeurigheid zijn kwaliteiten. Perfectionisme is de doorgeslagen variant daarvan. Perfectionisme kost tijd en levert stress op. Het kan er zelfs voor zorgen dat je blijft doen wat je altijd deed en je vastzetten in je ontwikkeling.



Perfectionisme leidt tot nog meer perfectionisme

Perfectionisme is iets wat mensen vaak goed vinden. Daardoor is een huis perfect schoongemaakt, zijn cliënten perfect verzorgd. Maar perfectionisme kan doorslaan en kost veel meer tijd dan mensen zich realiseren. Zeker als er stress ontstaat. Dan kijkt een perfectionist alles nog een paar keer na en blijft hij of zij zoeken naar foutjes.

Als perfectionisme in een bepaalde situatie gewenst is, is dat prima. Dan neem je het tijdverlies voor lief. Maar als je angsten ontwikkelt door de hoge eisen die je aan jezelf stelt of zelfs ergens niet aan begint, dan is het tijd om er iets aan te doen. Het risico van perfectionisme is namelijk ook dat je voor de zekerheid de gebaande paden blijft volgen.

Wat kunnen gevolgen zijn van perfectionisme:

- Kritiek ervaren als een persoonlijke aanval.
- Alles perfect doen kost je teveel energie: perfectionisme is een energievreter.
- Overmatig teleurgesteld of geprikkeld zijn wanneer iets anders gaat dan je had gedacht.
- Nooit tevreden zijn.
- Overdreven bezig zijn met details.
- Stress en slapeloze nachten.
- In het ergste geval: uitputting en burn-out.



Wat zou voor jou kunnen werken?

Doe de test: hoe scoor jij op perfectionisme?

Hieronder staan wat kenmerken van perfectionisme.

Hoeveel vink jij eraan?

- Geïrriteerd zijn als anderen in jouw ogen halfbakken werk leveren.
- Doorgaan tot het bittere einde terwijl anderen al lang gestopt zijn.
- Voortdurend bezig zijn met fouten van anderen of van jezelf.
- Je schamen wanneer je een fout hebt gemaakt of veroorzaakt.
- Niet kunnen genieten van wat 'goed gaat' maar je concentreren op wat 'fout gaat'.
- Je altijd druk maken om wat anderen van jou vinden of denken.
- Uitstelgedrag omdat het nooit goed genoeg is.
- Moeilijk kunnen omgaan met kritiek en jezelf onderuithalen als er door jou een fout is gemaakt.
- Sterke drang naar controle en grip.
- Moeilijk delegeren of iets aan anderen overlaten.

Heb je meer dan 3 vinkjes gezet? Kijk dan eens wat je daar aan kunt doen!

Niet iedereen legt de lat zo hoog

Als je iets wilt doen aan jouw perfectionisme, is het belangrijk om te weten wie de perfectie van je vraagt. Waarschijnlijk ben je dat zelf. Maar vindt jouw leidinggevende of collega het wel net zo belangrijk? Lever je misschien kwaliteit waar niemand op zit te wachten en waar niemand om heeft gevraagd?

Pak je vluchtroutes aan

Bij stress zoek je altijd werk dat weinig weerstand oplevert, omdat dat ontspanning geeft. De een gaat vaak naar de koffiecorner om een praatje te maken. De ander verdwaalt in sociale media. Als jij hoog scoort op perfectionisme, onderzoek dan eens welke uitvluchten jij hebt. Wist je dat je dit deed? En dat dit weleens een gevolg zou kunnen zijn van jouw perfectionisme? Kun jij je vluchtroutes ombuigen naar een rustplek in jezelf?



De oefening voor deze maand

We hebben een oefening om je perfectionisme te verminderen!

- Benoem iets waarmee je bezig bent en schrijf op wat je eisen hieraan zijn.
- Kijk er nog eens goed naar en spreek ze hardop uit.
- Ervaar hoe dat voelt.
- Kijk nu of je de eisen iets kan verlagen of schrappen. Het gaat er hierbij niet om je prestaties te verminderen maar om de druk op jezelf iets te verlagen.
- Kom je hier niet uit? Loop dan eens naar twee collega's en vraag hoe die ernaar kijken.
- Analyseer de antwoorden en kijk of je dan je eigen lat kunt verlagen.

Doe deze oefening drie weken en ervaar wat het je heeft opgeleverd. Probeer in de laatste week van de maand op deze nieuwe manier te werken.

