

Ben jij een perfectionist en gevangen in mateloosheid?  
Dit is de ongemakkelijke waarheid.

### Perfect zijn

Het is een normaal menselijk verlangen om zo optimaal mogelijk te willen presteren en volop en zinvol in het leven te staan. Dit perfect willen zijn komt voort uit een al ingebakken eigenschap; je wil het zo goed mogelijk doen voor jezelf en anderen.



Beantwoord voordat je verder leest de vraag:

Vind jij jezelf een perfectionist en heb je er last van?

Zo 'ja' ?

Doe dan dit ervaringsexperiment.

Zo 'nee' ? Hoef je niet verder te lezen. Als je geen last hebt heb je geen probleem.

### Ervaringsexperiment

Neem een vaas (o.i.d.), doe die in een zak en sla die kapot.

Doe dit heel bewust, observeer jezelf en ervaar wat het met je doet.

Lijm alle scherven aan elkaar zodat het een geheel, weer toonbaar en bruikbaar wordt.

Sta ook nu heel bewust stil bij je gewaarwordingen.



... ervaringsexperiment ...

### Anderen

Wat als de grens tussen zo goed mogelijk doen voor jezelf en anderen heel moeilijk is, je de balans verliest en daarbij het onmogelijke van jezelf eist. Je eigen behoeftes verwaarloost en krampachtig probeert te voldoen aan de verwachtingen

van anderen. Niet echt gezond lijkt me en het ultieme draaiboek om ongelukkig en ontevreden te worden.

Je stelt dan te hoge kwaliteitseisen, je hebt onrealistische verwachtingen, je denkt en piekert altijd, je kunt moeilijk beslissen en kiezen, je vermijdt conflicten, je ontwikkelt een uitgesproken controledrang en please-gedrag. Je bent voortdurend op zoek naar bevestiging. Je hebt, zie hier je mateloosheid, een ongezonde drang om nooit te stoppen; het is nooit goed genoeg.

MOETEN en schuldgevoelens nemen de regie van je over en mist plezier en vervulling in je leven.

Bij gezond perfectionisme draait het om kunnen en willen in plaats van moeten. Je bent van binnen uit gemotiveerd, geniet van wat je doet en bereikt. Je hebt het gevoel dat je de dingen die je ambieert wel zal kunnen, ook al heb je ze nooit eerder gedaan.

Zei Pippi Langkous dat ook niet?

### Last van dat stemmetje

Heb jij ook last van dat niet aflatend stemmetje dat zegt:

*... Ben ik wel goed genoeg ..?*

*... Doe ik het wel goed genoeg ..?*

*... Is het wel genoeg ..?*

*... Ben ik het eigenlijk wel waard ..?*

Dit soort gedachten zijn verlamvend voor je zelfvertrouwen. Achter die twijfel zit vaak de angst om beoordeeld of afgewezen te worden.

 Ga eens bij jezelf na hoe dat bij jou zit?

### Het goede nieuws

Perfectionisme bestaat uit een wirwar van gedachten en gevoelens. Hoe onzekerder je bent, hoe meer je mensen en gebeurtenissen wilt controleren. Als de behoefte aan controle erg sterk is, wordt faalangst je deel of word je perfectionistisch.

Angst, stress, onzekerheid, controledrang, faalangst en perfectionisme zijn altijd en onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Als je last hebt van het ene, heb je ook last van het andere. Ze horen bij elkaar en versterken elkaar. Dat is ook meteen het goede nieuws. Werk je aan, en verbeter je het ene (je perfectionisme), verander en verbeter je automatisch het andere.

### Waar komt je perfectionisme vandaan?

Is perfectionisme aangeboren of aangeleerd? Allebei.

Onderzoek heeft uitgewezen dat sommige mensen meer aanleg hebben om naar volmaaktheid te streven, maar opvoeding en omgeving spelen een bepalende rol. Of iemand (over)ambitueus is of niet, komt grotendeels voort uit de manier waarop hij of zij is opgevoed.

Als je ouders er vroeger steeds op hamerden dat je vooral hard moest werken om iets te bereiken in het leven dan is het geen wonder dat je nu, als volwassene, nog steeds bang bent om voor lui te worden aangezien als je niet het uiterste van jezelf vergt.

En als er thuis niet of nauwelijks een complimentje werd gegeven, kun je zijn opgegroeid met het idee dat je het nooit goed deed. Zo kun je als volwassene eeuwig aan het redderen zijn om het alsnog maar 'goed te doen' .

Het leven gooit je in het diepe en 'de markt' doet zijn werk. Er is rivaliteit in veel facetten van het leven en in alle lagen van de samenleving. Je wilt altijd de beste optie krijgen in elk scenario, maar dat is simpelweg onmogelijk. Het leven verloopt nooit perfect, of het nu gaat over je relaties, werk of je persoonlijke doelen.

Iedereen wil succesvol zijn, een spannend en actief leven leiden, er goed uitzien, een leuke baan hebben, naar de mooiste plekken reizen, hippe festivals bezoeken en in een droomhuis wonen; dat is het perfecte affiche.

Gevoed door maatschappelijke druk, tijdlijnen, groepsapps en de overtuiging dat je overall aan mee moet doen word je gedwongen en maakt marktwerking je hebberig om dit ultieme plaatje na te jagen.

### Angst

Perfectionisme komt in kern voort uit onzekerheid, Dat roept meteen de vraag op wat de oorzaak van onzekerheid is?

Uitgaande van twee basis-emoties: Angst ( bv. onzekerheid, woede, spanning ) en liefde (bv. passie, toewijding, intimiteit ) is angst de kern van alle negatieve emoties.

Beide emoties horen bij het leven en met beide emoties moet je in de weer. Als perfectionist gaat je die ene uit de weg. Je bent, dat is de essentie, bang om pijn te ervaren, in wat voor vorm dan ook. Jouw kerngedachte is: 'Als er iets gebeurt dat ik niet wil, dan kan ik het niet aan' .

Angst is dus het sleutelwoord.

### Angst leidt tot onzekerheid.

Je twijfelt aan je beslissingen, je vaardigheden en je eigenwaarde. Je labelt onzekerheid als ongewenst, maar door iets te onderdrukken, wordt het alleen maar sterker.

### Is perfectionisme wel zo'n slechte eigenschap?

Streven naar volmaaktheid leidt allicht tot betere prestaties en daar is op zich niets mis mee. Je zou kunnen zeggen dat gezond perfectionisme zorgt voor een optimale inzet, waar ook nog plezier aan wordt beleefd.

Zodra angst om tekort te schieten echter de overhand krijgt is er sprake van afwijkend gedrag. De angst om te falen is zo groot, dat het kan gaan overheersen. Dan levert het geen betere prestaties op maar werkt het juist belemmerend omdat alles mateloos grote inspanning vereist.

### Gezond versus ongezond.

Perfectionisme kan dus een positieve eigenschap zijn, maar ook een negatieve.

Concreet zit het verschil tussen gezond- en ongezond perfectionisme in de oorsprong:

- Intern gedreven perfectionisme is gezond. Je wordt intrinsiek gemotiveerd door een waarde als kwaliteit waardoor je gaat streven naar het maximaal haalbare; bijvoorbeeld een goede planning, een goede organisatie of een optimaal eindproduct.
- Extern gedreven perfectionisme is niet gezond. Het ontstaat door externe druk, een doorgesloten streven naar erkenning, intense bezorgdheid over het maken van fouten of andere buiten jou liggende factoren. Perfect zijn

wordt dus niet door jezelf, maar door anderen (ouders, maatschappij) gestuurd. Het krijgt de vorm van te hoge of niet-realistische verwachtingen waaraan jij denkt te moeten voldoen.

### Ik ben wat ik doe

Een belangrijk kenmerk van jouw perfectionisme is de veronderstelling dat jouw goede prestaties je tot betere mens maken. Je koppelt je gevoel van eigenwaarde dan onheus aan je prestaties.

*... Als ik een goede vader ben, dan stel ik iets voor ...*

*... Als ik mijn werk beter doe dan een collega, doe ik het goed ...*

*... Als de tuin er leuker bijligt dan die van de buren, dan deug ik ...*

### Zwart-wit denken

Omgekeerd betekenen mislukkingen al snel dat de je je een minkukel voelt.

*... Als ik een fout maak, zijn mijn kansen voorgoed verkeken ...*

*... Als ik mijn rijbewijs niet in een keer haal, ben ik niets waard ...*

*... Als ik geen baan kan vinden, stel ik niets voor ...*

Als perfectionist trekt je zo twee keer een verkeerde conclusie. Een goede prestatie, vaardigheid of kwaliteit verhoogt niet de waarde van je als mens, net zo min als een mislukking je een domkop maakt.

Niemand is immers zijn prestaties.

Je bent als mens veel meer. Als jij bijvoorbeeld een slechte tuinman bent ben je misschien weer wel een geweldige collega, een fijne echtgenoot, een uitnemende kok, een prettige buurman en een lieve vader.

De kunst is dus een duidelijk onderscheid te maken tussen wie je bent en wat je doet.



... zwart-wit denken ...



## Wat kan je helpen?

### Wat minder perfect maakt je perfecter

Wat kan je helpen om minder gebukt te gaan onder deze mateloosheid, deze ongezonde drang om nooit te stoppen en alles tot in de puntjes te willen?

### *# 1 Begin klein en maak vandaag een doel af*

Ken jezelf iedere dag, 7 dagen lang, een klein project toe en geef jezelf tot het einde van de dag om het af te maken. Leg jezelf een deadline op. Je perfectionistische kant heeft dan minder of geen kans.

### *# 2 Leer anders denken*

Perfectionisme is uiteindelijk een mindset; een manier van denken, een overtuiging. De beste manier om het los te laten is om jezelf een andere manier van denken aan te leren.

Gelukkige- en succesvolle mensen hebben geen perfectionistische-mindset, maar een groei-mindset. Ze begrijpen dat het leven een proces is met ups en downs en dat je voortdurend groeit en leert uit ervaringen.

Leer ervaren dat falen iets goeds is, een waardevolle stap in een proces. Van je fouten kun je leren: ze zijn onlosmakelijk verbonden met groeien en ontwikkelen. Dat besef geeft veel verlichting en maakt je uiteindelijk weerbaarder.

Geluk of succes is niet statisch. Het is voortdurend in beweging, het is een leer-reis.

*Voor mij geldt:*

*... Het gaat er niet dat ik de beste ben, het gaat erom dat ik mijn best doe ...*

*... Ik accepteer de ups en downs in het leven met een zekere mildheid ...*

*... Fouten en falen zijn een ingepast onderdeel van mijn leven ....*

*Dat was warempel niet eenvoudig voor me, maar is nu een rustgevende realiteit.*

### # 3 Leer Jezelf beter kennen en maak een reis naar binnen

Onderzoek je kernwaarden en wat je werkelijk wilt, wat je écht energie geeft en waar je gelukkig van wordt. Dit doe je allereerst door jezelf op heterdaad te betrappen; het belletje in je moet rinkelen. Je neemt jezelf waar en leert hoe je innerlijk functioneert en creëert daarmee bewustzijn over je denken, je voelen en je handelen.

Als je groei en succes wil laten samengaan is het belangrijk om naar jezelf te durven kijken.

Het vraagt moed om kwetsbaar te zijn en zowel je positieve- als negatieve aspecten, zonder oordeel te omarmen; pas dan krijg je helderheid en verbondenheid over wie je wilt zijn, wat je belangrijk vindt en wat je energie geeft.



Pas dan krijg je duidelijkheid over wie je wil zijn, wat je belangrijk vindt, wat je valkuilen zijn, waar je goed in wilt zijn, wat je graag doet, wat je nog wilt ontwikkelen en wat je energie geeft, maar ook wat energie vreet.

Als je jezelf beter leert kennen, ontdek je wat je wel en niet goed kunt en dat het oké is als je bepaalde dingen minder perfect doet dan anderen.

Zo word je vanzelf milder naar jezelf, wat de weg vrijmaakt om je perfectionistische gedrag om te buigen naar 'gewoon goed genoeg' .

*... Vroeger vond ik dat ik nooit verlegen en vooral macho moest zijn en óh hemel geen blauwtje mocht lopen. Bang om gezichtsverlies te lijden en niet goed genoeg gevonden te worden.*

*Bang voor talloze dingen; soms fundamenteel (in een conflict geraken), soms een detail (niet de juiste openingswoorden vinden bij een flirt).*

*Nu ben ik toch wat wijzer en besef ik dat falen en fouten gewoon bij het leven horen, je sterker maken en vooral rust geven en mild maken ...*

#### # 4 Creëer bewustzijn rond de kostprijs van je perfectionisme

Denk daarbij aan:

- Je tijd. Hoeveel uren stop je erin zonder dat het nog toegevoegde waarde heeft? Hoeveel tijd kosten die laatste paar procent?
- De gemiste kansen. Wat laat je liggen omdat je extra aan iets werkt zonder dat het nog iets opbrengt?
- Je plezier. Perfectionisme vreet aan je werkplezier. Het kan nooit perfect genoeg zijn. Arbeidsvreugde is onbetaalbaar.

#### # 5 Oefen je in het maken van fouten en probeer met opzet te falen

Experimenteer en sta jezelf toe om een beginner te zijn. Een aantal van je exercities zullen niet het resultaat opleveren dat je verwacht. Anders noem je het toch geen experiment?

Breng jezelf in een situatie waarvan je weet dat je zal falen. Je zal ontdekken dat falen niet eens zo erg is en het betekent vaak dat je jezelf op een positieve manier uitdaagt. Vaak voel je je beter wanneer je geprobeerd en gefaald hebt, dan wanneer je het nooit durfde te doen.

Je echte valkuil is het niet willen, kunnen en mogen maken van fouten. Makkelijker gezegd dan gedaan. Behalve wanneer het experimenten zijn. Zoals bij het leren van een taal, of bij het fietsen of ... om minder perfect te worden en te leren leven met 'goed is goed genoeg' .

Als je met iets nieuws begint, is het dan niet normaal dat er dingen fout gaan. Toch?



... oefen je in het maken van fouten ...

## # 6 Probeer te relativieren

Wat is het ergste dat er kan gebeuren als niet alles tot in de puntjes is geregeld? Komt het verkeer knarsend tot stilstand, gooit de zon er het bijltje bij neer, staat de politie met een arrestatiebevel voor de deur?

Absoluut niet, maar wat dan wel?

Wat is je grootste angst? Dat anderen er iets van zullen vinden of zeggen? En wat dan nog?

Rafel zo je hersenspinsels uit en het wordt vanzelf gemakkelijker om met foutjes, slordigheden en missers om te gaan. Het ergste wat er kan gebeuren, gebeurt namelijk bijna nooit. En als het toch gebeurt is het altijd minder erg dan je had gevreesd.

### # 7 Bekijk jezelf door de ogen van de ander

Een hoge standaard hebben is op zich prima, maar hoe hoog leg jij jouw lat? Is het zo dat je daar écht overheen moet?

Kijk naar jezelf van een afstand, alsof je een vreemde bent. Geen strenge, veroordelende, maar een sympathieke, zachtmoedige vreemde. Of hoe zou je beste vriend(in) naar je kijken en wat zou die zeggen?

### # 8 Zoek naar nuances

Andere herkenbare trekjes van jouw perfectionisme hebben onderling met elkaar te maken. Door gebrek aan relativiseringsvermogen deel je de wereld in extremen in: iets is of mooi of lelijk, goed of slecht, waar of onwaar. Omdat je ook zo zwart-wit naar je eigen prestaties kijkt, zijn die of optimaal of waardeloos.

In werkelijkheid zit het leven een stuk genuanceerder in elkaar. Het ontbreken van nuanceringsvermogen leidt weer tot een tunnelvisie. Als perfectionist vind je het al snel belangrijk dat iets nut heeft en je oordeelt vaak negatief over dingen.

*... Waarom ga je nog pianolessen volgen? Op jouw leeftijd ?...*

*... Met die studie kun je niets, daar zijn helemaal geen banen in ...*

Een tunnelvisie sluit een reeks onbekende, interessante en opwindende uitdagingen uit die misschien niet direct nut hebben, maar wel een verrijking voor het leven kunnen zijn.

Er is dus alles te zeggen voor tolerantie, improvisatievermogen en flexibiliteit. Durf te vertrouwen op een goede afloop, vertrouw op het talent van andere mensen en vertrouw erop dat je de schade kunt beperken als het toch misgaat.

### # 9 Leer tevreden te zijn met hoe het nu is en wat je al hebt

Ben je als perfectionist prettig gezelschap? Nou, niet echt.

Je hebt de neiging je eeuwig en altijd met anderen te vergelijken. Je wilt graag je wil aan je omgeving opleggen en bent snel van mening dat jouw manier de enige

juiste is. Hoe goed je intenties ook zijn, voor je omgeving is het vaak vermoeiend te moeten leven met iemand die eigenlijk nooit tevreden of ontspannen is.

Op het moment dat je je realiseert dat je doorslaat helpt het om over je gedrag te praten totdat je het absurde ervan inziet. Vaak is het al genoeg om dingen hardop uit te spreken, om het bizarre ervan te zien.

Om gelukkiger te worden met je leven, is het vaak nodig om deze verwachtingen los te laten en te leren tevreden te zijn met hoe het nu is en wat je al hebt.

- **De hoofdlijnen zijn belangrijk**

Als perfectionist heb je de neiging je te verliezen in details: een samenvatting wordt zo even lang als het oorspronkelijke stuk, een vakantie zo overgeorganiseerd dat je vergeet te genieten. Als je de hoofdlijnen goed uitstippelt, merkt je dat de details vaak voor zichzelf zorgen.

- **Anderen zijn bondgenoten**

Als perfectionist zijn familieleden, collega's en andere mensen in het algemeen al snel rivalen waaraan de eigen prestaties afgemeten wordt. Niet alleen maakt dit je niet bijster populair, het heeft ook totaal geen zin om steeds die concurrentie op te zoeken en je te vergelijken. Het levert je niets op en schaadt alleen jezelf.

- **Zwak en kwetsbaar zijn is een sterkte-bod**

Als perfectionisten stel je je niet graag kwetsbaar op en wil je je altijd van je beste kant laten zien. Het getuigt echter eerder van kracht en karakter om eerlijk toe te geven dat sommige dingen niet zo goed lukken, zonder daarover schaamte te ervaren. Kwetsbaarheid levert verbondenheid op. Kwetsbaarheid brengt nabijheid.

- **Anderen mogen zichzelf zijn**

Zo streng als je als perfectionisten voor jezelf bent, zo veeleisend kun je ook zijn tegenover anderen, wat de omgang met huisgenoten en collega's niet vergemakkelijkt. Als perfectionist ben je niet de maat. Gun en geef anderen de ruimte om het op hun manier te doen.

- **Er mag ruimte voor twijfel zijn**

Als perfectionist kun je een dilemma 'kapot' denken; je raakt dan zo verstrikt in voors, tegens en voorzorgen dat er uiteindelijk geen beslissing wordt genomen.

Meer doen en minder denken, voelen in plaats van analyseren en beslissen in plaats van overwegen kan je daarbij helpen.

### Kortom

Zorg voor een gezonde balans; aan de verwachtingen van anderen voldoen maar vooral zónder je eigen wensen en verlangens uit het oog te verliezen.

Nu staat te linkerhersen helft ( eindeloos analyseren en denken) in de hoogste versnelling. Hoog tijd om ook je rechterhersen helft ( liefde en positieve emoties ervaren ) aan het werk te zetten.

Koers naar: Ik ben Oké zoals ik ben, zowel mijn innerlijk als mijn uiterlijk.

Ook last van een perfectionistische inslag? Ik luister open naar je verhaal en doe met je onderzoek. Samen zetten we stappen op weg naar meer jezelf en meer geluk.

Neem vandaag nog contact op.

Frans Meulepas

training | coaching | advies

0486 431 917 | 06 415 390 39

fransmeulepas@outlook.com

www.meulepascoaching.nl

