



**MEULEPAS COACHING**  
trainen | coachen | advies

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

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](#)



... ervaringsexperiment ...

Wat als je de balans verliest en daarbij het onmogelijke van jezelf eist, je eigen behoeftes verwaarloost en krampachtig en ongezond probeert te voldoen aan de verwachtingen van ánderen. 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 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.

Bij gezond perfectionisme draait het om willen en kunnen in plaats van moeten.

### *Last van dat stemmetje*

Perfectionisten hebben vaak last van een stemmetje dat zegt:

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

*... Doe ik het wel goed 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; van faalangst, onzekerheid en stress tot zelsabotage.

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. Verbeter je het ene dan verander je automatisch het andere.

### *Waar komt het vandaan?*

Voor een deel is perfectionisme aangeboren; iemands aanleg kan de kans verhogen om perfectionistisch te worden. Maar het is vooral de omgeving die je perfectionistisch maakt.

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 wil iedereen; dat is het perfecte affiche.

... het perfecte affiche ...

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

### *Angst*

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

Beide emoties horen bij jouw leven en met beide emoties moet je in de weer. Als perfectionist ga je angst uit de weg.

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' . Maar door iets te onderdrukken, wordt het alleen maar sterker.

Angst is dus het sleutelwoord.

### 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 ...*



## Wat kan je helpen?

### *# 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 een mindset; een funeste manier van denken. De beste manier om het los te laten is om jezelf een groei-mindset aan te leren.

Je leert dat het leven een proces is met ups en downs en dat je mag groeien en leren uit je 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.

*.... Het gaat er niet om de beste te zijn het gaat erom je best te doen. Ik accepteer de ups en downs in het leven met een zekere mildheid. Fouten en falen zijn een geaccepteerd onderdeel van mijn leven. Dat was warempel niet eenvoudig voor me, maar is nu een rustgevende realiteit ....*

### *# 3 Maak een reis naar binnen en leer jezelf beter kennen*

Onderzoek je kernwaarden. Wat je écht energie geeft en waar je gelukkig van wordt. Creëer bewustzijn over je denken, je voelen en je handelen. Durf kwetsbaar te zijn en zowel je positieve- als negatieve aspecten te omarmen. Pas dan krijg je helderheid over wie je wilt zijn en wat je werkelijk wilt. Je wordt dan vanzelf milder naar jezelf. Dit maakt de weg vrij om je perfectionistische gedrag om te buigen naar gewoon goed genoeg.

*.... Ik vond ooit 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 gegroeid en besef ik dat falen en fouten gewoon bij het leven horen, je sterker maken, rust geven en mild maken ....*

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

Experimenteer. Breng jezelf in een situatie waarvan je weet dat je zal falen. Je ontdekt dan dat falen niet eens zo erg is. Het betekent ook dat je jezelf op een

positieve manier uitdaagt. Vaak voel je je beter wanneer je geprobeerd en gefaald hebt, dan wanneer je het nooit heb durven doen.

### *# 6 Probeer te relativieren*

Wat is het ergste dat er kan gebeuren als niet alles tot in de puntjes is regelt?

Komt het verkeer knarsend tot stilstand, gooit de zon er het bijltje bij neer, staat de politie met een arrestatiebevel voor de deur?

Zeker weten van niet, maar wat dan wel?

Rafel je hersenspansels uit en het wordt vanzelf gemakkelijker om met foutjes 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 onrealistisch hoog ligt jouw lat? Is het echt zo dat je daar over móét?

Kijk naar jezelf van een afstand, alsof je een vreemde bent. Geen strenge, veroordelende, maar een sympathieke, zachtmoedige vreemde. Wat vind die?

### *# 8 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.

### *Kortom*

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

Nu staat je 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.

Download en lees het uitgebreide artikel op [www.meulepascoaching.nl](http://www.meulepascoaching.nl) > blogs

Frans Meulepas  
training | coaching | advies  
0486 431 917 | 06 415 390 39  
[fransmeulepas@outlook.com](mailto:fransmeulepas@outlook.com)  
[www.meulepascoaching.nl](http://www.meulepascoaching.nl)

