



MAP OF
THE SOUL

PERFECTION- ION IS ME

Heb jij last van **perfectionisme**?

Perfectionisme, er wordt veel over geschreven en heel veel mensen hebben er last van maar hoe weet je nu dat je een perfectionist bent?

ONTMOET DE PERFECTIONIST

Ik streef naar perfectie. Ik wil graag precies weten wat ik moet doen anders weet ik niet waar ik aan toe ben of wat er van mij verwacht wordt. Ik ben iemand van de planning en controle. De controle zorgt ervoor dat ik perfect werk kan afleveren. Ook richt ik de controle op mijzelf. Dit zorgt ervoor dat ik veel "moet" van mezelf. Soms voel ik me een soort slaaf van mijn eigen moeten. Ik ga vrijwel altijd voor de 10. En eigenlijk heb ik het gevoel dat ik die 10 nooit of zelden bereik. Mijn lat ligt hoog, want het kan altijd beter. Ik ben kritisch op mezelf. Veel kritischer dan op anderen, die doen het in mijn ogen veel beter dan ik het doe en dat maakt me onzeker. Ik heb een innerlijk stemmetje die mij steeds weer zegt dat het niet goed genoeg is. In mijn opleiding of werk streef ik naar perfect werk afleveren. Als ik een opdracht krijg, ga ik in mijn hoofd aan de slag, ik denk en denk en denk. Verzin het ene na het andere. Het kan altijd beter tot ik het perfecte plaatje in mijn hoofd heb. Maar zoals ik het in mijn hoofd heb, krijg ik het nooit in het echt voor elkaar..... Daardoor blijf ik eraan beginnen, uitstellen tot het laatste moment. Als ik er wel op tijd aan begin, blijf ik maar doorgaan en doorgaan, het is nooit af want het is nooit goed genoeg. Ik vind het ook lastig om te benoemen wat ik nodig heb of om hulp te vragen. Dit zou immers betekenen dat ik

het niet aankan en dat ik niet perfect ben. Eigenlijk word ik daar best wel moe van. Eigenlijk wil ik het heel anders doen maar ik weet niet hoe..... ik een opdracht krijg ga ik in mijn hoofd aan de slag, ik denk en denk en denk. Verzin het ene na het andere. Het kan altijd beter tot ik het perfecte plaatje in mijn hoofd heb. Maar zoals ik het in mijn hoofd heb krijgt ik het nooit in het echt voor elkaar..... Daardoor blijf ik eraan beginnen uitstellen tot het laatste moment. Als ik er wel op tijd aan begin blijf ik maar doorgaan en doorgaan, het is nooit af want het is nooit goed genoeg. Ik vind het ook lastig om te benoemen wat ik nodig heb of om hulp te vragen. Dit zou immers betekenen dat ik het niet aankan en dat ik niet perfect ben. Eigenlijk word ik daar best wel moe van. Eigenlijk wil ik het heel anders doen maar ik weet niet hoe.....

TEKST: CLAUDIA KOEHOORN-HENDRIX

PERFECTIONISME IS VAAK EEN HOUVAST VOOR IEMAND.

“Ik kan niet anders, ik ben nu eenmaal zo”. “Fouten maken is het ergste wat er kan gebeuren en dat moet ik ten koste van alles vermijden”.

Herkenbaar?

In mijn praktijk werk ik veel met (vooral) vrouwen die last hebben van perfectionisme, onzekerheid en faalangst. Ik geef ze altijd 5 redenen om perfectionisme los te laten:

1. Het maakt je ongelukkig.
2. Het werkt stress verhogend
3. Je wordt er moe van
4. Je richt je aandacht steeds op wat er tekort schiet
5. Het stellen van hoge eisen helpt je niet, het belemmert je .

Natuurlijk leg ik ook graag uit hoe dit werkt.

1 Het maakt je ongelukkig

Dit is nogal confronterend voor een perfectionist. Je ongelukkig voelen wijst immers op een imperfectie. Als perfectionist streef je steeds maar weer naar het hoogst haalbare. Je wilt perfect werk leveren. Misschien wil je een perfecte styliste zijn, want de wereld bestaat nou eenmaal uit perfecte stylisten. Althans, dat denk je. Uiteindelijk verlies je meer dan dat je wint met het altijd maar streven naar het hoogst haalbare. Het is immers nooit goed genoeg. Je bent daardoor vaker ontevreden dan tevreden en dat maakt je ongelukkig.

2 Het werkt stress verhogend

Perfectionisme is één van de karaktereigenschappen die ik bij vrijwel al mijn gestreste klanten zie. Helaas is het zo dat het perfecte doel maar zelden bereikt wordt. Het gevoel van te kort schieten overheerst. Het zorgt ervoor dat je heel veel “moet” van jezelf. En al dat “moeten” zorgt voor druk. Héél veel druk. Je bent misschien zelfs wel de slaaf van je eigen “moeten”. Want het kan immers altijd nóg beter. Dus ga je nog een stapje verder. Nog iets langer door. Van wie moet jij eigenlijk? Wie vraagt dat van je? Hoogstwaarschijnlijk moet je alleen maar van jezelf iets. Dus wanneer mag je eens wat minder moeten van jezelf?

Haal de moet eruit en houd de moed erin.

3 Je wordt er moe van

Dat zit zo. Je bent niet bezig met wat zich in je lichaam afspeelt. Je zit vooral in je hoofd. Hierdoor is de kans groot dat je niet bewust bent (of wilt zijn) van hoe je je voelt. Misschien ben je wel heel moe. En probeer daar maar eens aan toe te geven als perfectionist. Of je bent

continue moe omdat je maar in je hoofd zit, continu aan het denken bent over alles wat je nog "moet" en jezelf geen minuut rust gunt. Wist je trouwens dat moe zijn ook een vorm van uitstelgedrag kan zijn?

4 Je richt je aandacht steeds op wat tekort schiet

Ongeveer 95% van je kostbare tijd ben je bezig met wat tekort schiet. Het is immers nooit goed genoeg. Je ziet niet meer wat je wel goed doet of al hebt gedaan. Een fout word door jou als het einde van de wereld (of het project) ervaren. Je aandacht richten op wat er ontbreekt, zorgt vooral voor veel drukte in je hoofd. Het is dan moeilijk om te ontspannen. Hierdoor voel je continu een druk en heb je nooit rust.

5 Het stellen van hoge eisen is een belemmerende overtuiging

Een belemmerende overtuiging is iets wat je gelooft over jezelf en wat je tegenhoudt of blokkeert. Hierdoor voel je je vrij, vrij om te denken en te doen. Een belemmerende overtuiging is negatief (anders zou hij niet belemmerend zijn). Het is de bril waarmee jij de wereld waarneemt. Je gedachten, gedrag en gevoelens worden gestuurd door deze overtuiging(en). Het stellen van hoge eisen uit zich o.a. in perfectionisme en het opleggen van verplichtingen en regels aan jezelf. Het stellen van hoge eisen is iets wat je zelf in stand houdt, tot het moment dat je inziet dat het ook anders kan.

Kun je er ook iets aan doen?

Jazeker! Hier zijn 5 stappen die je kunt nemen om perfectionisme te verminderen of los te laten:

Stap 1: Fouten bestaan niet, levenslessen wel

Fouten maken is menselijk... Ja, ook voor jou en het is tijd om dat te accepteren. Een fout maken, geeft je de mogelijkheid om ervan te leren. Je hele leven is een aaneenschakeling van proberen, fouten maken, leren en opnieuw proberen. Van een ander accepteer je dat makkelijk. Wat zou er kunnen gebeuren als je gewoon wat liever en zachter voor jezelf bent? Vergaat de wereld? Nee toch? Een 10 is mooi maar kost je (te)veel. Een 8 is mooier en kost je minder. En bedenk eens hoe het zou voelen als je per ongeluk een 9 haalt.

Stap 2: Behandel jezelf zoals je een ander behandelt.

Voor jezelf ben je altijd véél strenger dan voor een ander. Tegen jezelf zeg je dingen die je nooit tegen iemand zou zeggen waar je veel om geeft. Praat eens tegen jezelf zoals je tegen een ander praat die de lat te hoog legt en alles perfect wil doen. Wat zou je tegen diegene zeggen? Zeg dat eens tegen jezelf!

Stap 3: Lach!

Leer vaker te lachen om jezelf. Lachen helpt je spanning los te laten en helpt je relativeren. Om jezelf lachen maakt jou en je perfecte leven zó veel leuker (vooral voor jezelf)!

Stap 4: Laat de controle los

Je dénkt misschien dat je alles kunt en moet controleren maar in feite heb je heel weinig onder controle. Jij kunt niet controleren hoe hard je haar groeit, wat voor weer het morgen is of wat er vandaag gaat gebeuren? Je kunt elk scenario bedenken wat je wilt, het loopt bijna altijd anders. Hoe harder je

www.jouwtransformatie.nl

Claudia Keehoorn-Hendrix is transformatie-coach en counselor. Het is haar missie om zo veel mogelijk mensen weer in verbinding te brengen met zichzelf. Ze is gespecialiseerd in het vrouwenbrein wat haar aanpak voor vrouwen zo uniek en passend maakt. Vanuit haar rolstoel begeleidt zij mensen via een training, workshop of individueel traject naar een leven vol inspiratie, levenslust en levenskracht. Om weer die bijje vrouw te zijn die midden in het leven staat, met alle emoties die daarbij horen. Vol lef en leven. Claudia wordt overal vergezeld door haar hulphand Katya die haar in het dagelijks leven bij alles helpt, waardoor ze zelfstandig blijft.



ALS JE HET
PERFECT WILT
DOEN, HEB JE DE
EERSTE FOUT AL
GEMAAKT!

STAP 5: VOEL.

probeer om iets te controleren, des te meer heeft dit jou onder controle. Laat het los. Vertrouw erop dat alles loopt zoals het loopt.

Mak contact met je emoties om te voelen wat je echt wilt in plaats van wat je tussen je oren moet. Waar gaat het nou eigenlijk echt om in je leven? Als je alles perfect wilt doen geniet je niet van de leuke dingen in het leven. Van de dingen die je goed doet. Sta erbij stil en voel eens goed hoe het voelt om iets af te hebben, om een compliment te ontvangen, om lol te hebben? Je gevoel is je innerlijke kompas. Luister naar je gevoel, het vertelt je wat je echt wilt, wat belangrijk voor jou is.