

Perfectionisme: wat is het precies en hoe dit reduceren?

Perfectionisme heeft niets te maken met het najagen van perfectie. Je wéét immers dat dit onmogelijk is. De ware reden ligt veel dieper: perfectionisme was in jouw jeugd hét **redmiddel om met nare emoties om te gaan**. Je voelt je niet alleen slecht door je perfectionisme, het heeft ook daadwerkelijk een impact op je dagelijks leven, de werkprestaties, je relaties en zelfs je gezondheid kunnen lijden onder jouw drang naar perfectie.

Wat doet perfectionisme met jou?

- **Uitstelgedrag:** bang om eraan te beginnen, je rondt uiteindelijk jouw projecten wel af ... maar wellicht inefficiënt
- **Gemiste kansen:** alle moeite die je steekt in het perfectioneren, impliceert dat je minder tijd overhoudt voor andere dingen
- **Stress:** perfectionisme dwingt je om nog meer je best te doen
- **Geluk:** een stemmetje in jouw hoofd vertelt je continu 'goed is niet genoeg' is, waardoor je 'in control' wil zijn, je jezelf niet tevreden voelt, maakt over wat beter kan, in stress-modus komt ... wat jouw angst terug aanwakkert! (zie vicieuze cirkel hier rechts aub)



De '**Perfectionisme Paradox**': je wéét dat je nooit perfectie kan en zal bereiken ... toch wil je het proberen, uit angst om ... (zelf aanvullen aub). Perfectionistisch gedrag vindt zijn oorsprong vaak in jouw jeugd, en hoe je daar op reageerde. Een nare situatie triggerde bij jou een drang naar perfectie, om zo een pijnlijke emotie te verzachten. En dat werkte!

Praktische tips om jouw drang naar Perfectionisme te reduceren

1. Stel **haalbare, positieve doelen**: ondanks dat je er veel tijd en energie in stopt, eindig je altijd ontevreden. Leg de lat op een haalbare hoogte en stel jouw verwachtingen bij
2. Deel je **einddoel op in kleinere stappen**: door je meer te focussen op het proces en haalbare tussenstappen, ervaar je meer gemak en plezier. Wees dankbaar en blij voor de vooruitgang, zodat je zelfvertrouwen en dito eigenwaarde stap voor stap toenemen
3. **Durf te falen**: door alles onder controle te houden, probeer je 'fauten' te voorkomen. Weet dat mislukkingen je uiteindelijk sterker maken en houd vertrouwen in het eindresultaat
4. **Wees minder kritisch**: ga voor 'goed is genoeg'. Perfectie is een illusie!

Verklein jouw Angsten met Fear-Setting

Door deze methode maak je jouw grootste angsten inzichtelijk en bedenk je praktische oplossingen. **Stel jezelf de vraag:**

- "Wat is het ergste dat kan gebeuren, als ik niet doe wat ik denk te moeten 'perfect' doen?"

- Ga bij jezelf na: "waar ben ik precies bang voor?"

Je merkt dat die doemscenario's en jouw angsten ongegrond waren; die situaties gebeuren niet. Hoe dieper je ingaat op de angsten achter je perfectionisme, des te minder ze voor jou worden. Zo laat je jouw **angsten dus gemakkelijker los** en dat vermindert je drang naar perfectie.

Bovendien weet jij heel goed als **Leider**: perfectie is supersaai!