

Naam: Datum:

**Perfectionisme**

**Ontstaan**

Perfectionisme ontstaat meestal in de kinderjaren – het kind ontvangt de boodschap (al dan niet echt uitgesproken) dat het NIET OK is zoals het is, dat het niet gewenst is zoals het is, enz..

Die boodschap wordt soms of zelfs vaak niet zo bedoeld, maar komt wel zo binnen bij het kind. Het kind gaat dan ‘zijn best doen’ om wel OK gevonden te worden. Het besluit dat de aanvaarding en het OK-zijn niet van zichzelf kan komen, maar dat anderen hem/haar dat moeten en kunnen geven.

Elke situatie waarin een kind opgroeit is uniek en tal van factoren kunnen het kind bewust of onbewust uitnodigen te beslissen dat het NIET OK is. Het kan gaan om een sfeer, om verwachtingen, uitspraken en handelingen van ouders, familieleden, leerkrachten of anderen, om traumatische ervaringen, resolute veranderingen in je leven, etc..

Neem rustig de tijd om even stil te staan bij je eigen situatie.

**Ik geloof dat de volgende gebeurtenissen/omstandigheden uit mijn kindertijd en jeugd ervoor gezorgd kunnen hebben dat ik besliste ‘ik ben niet OK’ en dus aan de basis kunnen liggen van het ontstaan van mijn perfectionisme:**

*
*

**Gevolgen in mijn leven vandaag**

Perfectionisme uit zich in verschillende symptomen. Het stuurt heel duidelijk je denken, doen en voelen in verschillende contexten.

Het woord ‘**moeten**’ staat centraal in de meeste symptomen. Het is nu eenmaal een kenmerk van een dergelijk patroon dat er geen keuze is. Het wordt gestuurd door je onbewuste en je hebt er met je bewuste geen vat op.

Hoe sterk stuurt het volledige perfectionisme-patroon vandaag je denken, doen en voelen?

Duid aan op deze schaal:

Helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel sterk

1. **Bevestigingsdrang**

**Symptomen:**

* Ik heb het gevoel dat ik de verwachtingen van anderen moet inlossen.
* Ik voel heel goed wat anderen nodig hebben en speel daar op in.
* Ik ga (dwangmatig) voor anderen zorgen – ik moet dat doen.
* Ik heb schuldgevoelens als ik niet voldoende voor anderen gezorgd heb.
* Ik laat gemakkelijk over mijn grenzen gaan in relaties met anderen.
* Ik heb veel verwachtingen naar anderen en ben teleurgesteld als deze niet ingelost worden.
* Ik vermijd conflicten.
* Ik cijfer mezelf weg.
* Ik belast mensen niet graag met mijn eigen zaken of problemen.
* Ik heb het moeilijk om mijn gedacht te zeggen/mening te geven.
* Ik heb het moeilijk om feedback te geven als dat over niet leuke dingen gaat.
* Goed voor mezelf zorgen is niet eenvoudig.
* Ik kan geen hulp vragen of aanvaarden.
* Ik heb zelf weinig behoeften.
* Wat heb of doe ik eigenlijk echt graag?
* Ik heb er nood aan dat me gezegd wordt dat ik het goed doe/deed.
* Ik voel me ‘verwelken’ zonder positieve feedback van anderen.
* …

Hoe sterk stuurt bevestigingsdrang vandaag je denken, doen en voelen?

Duid aan op deze schaal:

Helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel sterk

**Ik herken dat in volgende voorbeelden van concrete situaties in mijn huidige leven:**

*

*
*



1. **Superieure kwaliteitseisen stellen**

**Symptomen:**

* Ik vind te allen tijde dat als je iets doet, het perfect moet zijn, anders doe je het beter niet.
* Ik steek soms veel te veel tijd en energie in dingen die eigenlijk niet zo belangrijk zijn.
* Ik ben zelden tevreden over wat ik doe of gedaan heb.
* Ik kan heel veel energie steken in de zaken waar ik voor ga en waar ik achter sta.
* Ik riskeer de grenzen van mijn lichaam en geest te overschrijden (dit heeft al geleid tot uitval door ziekte of burn-out).
* Ik eis van anderen dat ook zij de zaken perfect doen.
* Ik moet steeds de beste zijn.
* Terwijl ik bezig ben, denk ik al aan hoe het beter zou kunnen
* Als ik een feestje/etentje organiseer, moet het wel perfect zijn
* Ik herlees 10x zelfde mail/brief/dossier want er mag geen komma fout staan
* …

Hoe sterk stuurt dat overdreven streven naar kwaliteit vandaag je denken, doen en voelen?

Duid aan op deze schaal:

Helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel sterk

**Ik herken dat in volgende voorbeelden van concrete situaties in mijn huidige leven:**

*
1. **Laag zelfbeeld**

**Symptomen:**

* Ik heb innerlijke verwijten naar mezelf toe.
* Ik heb weinig zelfvertrouwen.
* Ik twijfel eraan dat ik uitdagende dingen tot een goed einde kan brengen.
* Ik zie vooral de dingen waar ik niet tevreden over ben als ik naar mezelf kijk.
* Mijn uiterlijk is een lastig punt voor mij, ik zie enkel wat niet ok is.
* Ik ben minder belangrijk dan andere.
* Ik stel de dingen die ik doe in vraag en ben niet snel of nooit tevreden.
* Ik vergelijk mezelf met anderen en stel dan vast dat ik minder goed ben dan hen – de anderen doen het meestal beter.
* Ik zie ik heel wat zaken die me geen goed gevoel geven als ik terugkijk op mijn leven. Veel dingen hadden anders of beter gekund.
* Ik denk vaak dat iemand die me een compliment geeft, een reden heeft om me voor te liegen of dat alleen maar zegt om mij te plezieren.
* Er is een stem in mij die zegt: ik kan dat niet.
* Ik word kwaad op mezelf als iets nieuws niet direct onder de knie heb
* Ik heb weinig of geen zelfvertrouwen.
* …

Hoe sterk stuurt het negatief naar jezelf kijken vandaag je denken, doen en voelen?

Duid aan op deze schaal:

Helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel sterk

**Ik herken dat in volgende voorbeelden van concrete situaties in mijn huidige leven:**

*

1. ** Faalangst en andere angsten**

**Symptomen:**

* Ik word verlamd door angst als er van mij iets verwacht wordt waar anderen een oordeel over kunnen vormen.
* Een examen, een toets, een presentatie voor een groep,… bezorgen me altijd angst.
* De angst kan zo erg zijn dat ik niets meer weet bij een examen of helemaal uit mijn kracht ben als ik voor een groep sta.
* Ik heb angst in het leven, angst om alleen te zijn, ziek te worden, mijn job te verliezen, …
* Ik voel me soms verkrampt door angst.
* Ik ben bang om niet aanvaard te worden.
* Ik heb bindingsangst of verlatingsangst.
* Ik kan geen gasten ontvangen thuis want dan stresseer ik mateloos.
* Die pandemie geeft me gigantische stress: wat als dit gebeurt, en wat als dat….?
* Ik durf mij niet kwetsbaar opstellen want wat gaan de andere van mij denken?
* Als er een mail binnenkomt met iets dat ik bv. niet goed gedaan heb, dan sla ik in paniek.
* Ik zou van werk willen veranderen, maar ik duf niet
* …

Hoe sterk sturen angsten en paniek vandaag je denken, doen en voelen?

Duid aan op deze schaal:

Helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel sterk

**Ik herken dat in volgende voorbeelden van concrete situaties in mijn huidige leven:**

*
*
1. **Drang om alles en iedereen onder controle te willen hebben**

**Symptomen:**

* Ik wil – moet - de zaken onder controle hebben.
* Ik wil dat zaken gebeuren op de manier die ik gekozen heb. (boodschappen doen, afwasmachine inladen, kleren klaarleggen voor de kids, enz.)
* Ik voel me goed als de dingen lopen zoals ik wil.
* Ik heb moeite met delegeren.
* Ik vertrouw mijn collega’s niet, ik check wat ze doen, hoe ze het doen.
* Ik kan heel goed volgens bepaalde systemen werken en heb daar ook nood aan.
* Ik blijf in een situatie zitten waar ik me niet goed bij voel, omdat ik niet weet wat er zal komen als ik uit die situatie stap.
* Ik heb nood aan een planning – zelfs in het weekend wil ik vooraf weten wat ik ga doen.
* Ik geef alles zijn vaste plaats en het moet ook zijn vaste plaats hebben, anders geeft me dat een slecht gevoel.
* Ik moet lijstjes maken met to do’s en dergelijke – het gaat vooral om het hebben van de lijstjes en niet altijd over het systematisch uitvoeren ervan.
* Controle geeft me houvast
* Als ik op reis vertrek, geeft me dat stress, ik moet alles mee hebben voor alle scenario’s die zouden kunnen gebeuren (in panne vallen, ziek worden, slecht weer, enz)
* Onverwacht bezoek is erg lastig.
* Onverwachte verandering van de planning maakt me ambetant.
* …

Hoe sterk stuurt controledrang vandaag je denken, doen en voelen?

Duid aan op deze schaal:

Helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel sterk

**Ik herken dat in volgende voorbeelden van concrete situaties in mijn huidige leven:**

*

*



1. **Piekeren**

**Symptomen:**

* Ik heb ronddraaiende negatieve gedachten.
* Ik blijf hangen in die gedachten en dat geeft me een slecht gevoel.
* Ik ga vaak niet tot actie over, het blijft bij denken.
* Ik bedenk allerlei scenario’s.
* Ik heb een innerlijke criticus.
* Ik pieker vaak over een probleem, een taak, iets concreets.
* Ik pieker ook vaak over de dingen waar ik angst voor heb.
* Ik pieker vooral over dingen waarover ik geen controle heb.
* Ik heb hier vaak ’s nachts last van, dan word ik wakker en begin als vanzelf te piekeren.
* …

Hoe sterk stuurt het onophoudelijk denken en piekeren vandaag je denken, doen en voelen?

Duid aan op deze schaal:

Helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel sterk

**Ik herken dat in volgende voorbeelden van concrete situaties in mijn huidige leven:**

*
1. **Uitstelgedrag**

**Symptomen:**

* Ik stel dingen die ik moet doen uit; iets in mezelf houdt me tegen. Ik ga dan minder belangrijke dingen doen of ik zit een beetje te “prutsen”.
* Ik haal wel steeds de deadlines, maar ik stel de dingen die ik “denk” dat ik niet goed doe uit
* Ik begin er niet aan, terwijl iets in mij zegt dat ik dat wel zou moeten doen.
* Ik voel me daar niet goed bij, maar ik kan niet anders.
* Ik wacht heel vaak tot op het allerlaatste moment om te beginnen.
* Ik stel zaken uit omdat ik onbewust weet dat wat ik wil doen toch niet goed (genoeg) zal zijn… voor mezelf.
* Ik stel uit omdat ik vind dat ik hetgeen ik wil doen niet goed kan.
* Ik stel uit omdat ik de gevolgen van mijn actie niet kan inschatten (bijv. iemand telefoneren).
* Ik begin er niet aan omdat ik niet voldoende tijd heb om het perfect te doen.
* Ik laat bepaalde mails soms onbeantwoord omdat ik niet goed weet wat te antwoorden.
* Ik stel mijn medische controle-afspraken altijd uit.
* …

Hoe sterk stuurt uitstelgedrag vandaag je denken, doen en voelen?

Duid aan op deze schaal:

Helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel sterk

**Ik herken dat in volgende voorbeelden van concrete situaties in mijn huidige leven:**

*



1. **Niet kunnen kiezen of beslissen**

**Symptomen:**

* Ik blijf afwegen, onderzoeken, vergelijken en kan heel moeilijk de knoop doorhakken.
* Mijn ‘niet kunnen beslissen’ kan even goed gaan om belangrijke of dure zaken (keuze van studies, job, reis, meubelen, …) als om minder of zelfs weinig belangrijke of dure zaken (keuze van menu, van verfkleur, van outfit, van tomatensoort in de supermarkt, …).
* Ik ben ervan overtuigd dat kiezen verliezen is; misschien kies ik wel het verkeerde of neem ik de verkeerde beslissing.
* Ik heb vaak achteraf gevoelens van spijt over mijn keuzes of beslissingen.
* Ik blijf analyseren en laat het negatieve altijd doorwegen.
* Ik ben een eeuwige twijfelaar
* Ik kan niet winkelen, er is teveel keuze
* Het tweede beste is niet goed genoeg, dus ik blijf analyseren
* Ik kan niet kiezen uit schrik van commentaar van een ander.
* …

Hoe sterk stuurt het moeilijk kunnen beslissen en kiezen vandaag je denken, doen en voelen?

Duid aan op deze schaal:

Helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel sterk

**Ik herken dat in volgende voorbeelden van concrete situaties in mijn huidige leven:**

*

*
1. **Te grote betrokkenheid en verantwoordelijkheidsgevoel**

**Symptomen:**

* Ik moet hier de verantwoordelijkheid nemen.
* Ik vind vaak dat als ik iets niet doe, het niet goed of zelfs niet gedaan wordt.
* In mijn job neem ik tal van zaken op mij, terwijl mij dat niet gevraagd wordt.
* Als mijn collega, partner, enz lastig doet, voel ik me verantwoordelijk.
* Ik kan niet neen zeggen en zal dus altijd ja zeggen als iemand me vraagt iets te doen.
* Ik neem verantwoordelijkheid over dingen die eigenlijk niet voor mij zijn.
* Ik kan moeilijk delegeren of loslaten.
* Ik zou er alles voor doen opdat mijn kinderen gelukkig zouden worden.
* Ik respecteer mijn grenzen niet omdat ik teveel verantwoordelijkheid neem.
* Ik werk veel te veel uren per dag, per week
* Ik probeer iedereen continu te pleasen, maken dat iedereen het naar zijn zin heeft.
* Ik krijg op den duur mijn eigen werk niet meer gedaan - of zelfs ben uitgevallen door ziekte of burn-out – door mijn enorme verantwoordelijkheidsgevoel.
* Ik kan niet ziek thuis blijven, ze rekenen op me!
* …

Hoe sterk stuurt een te grote betrokkenheid en verantwoordelijkheidsgevoel vandaag je denken, doen en voelen?

Duid aan op deze schaal:

Helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel sterk

**Ik herken dat in volgende voorbeelden van concrete situaties in mijn huidige leven:**

*



1. **Doorgaan – niet opgeven**

**Symptomen:**

* Ik blijf er voor gaan, als ik me eenmaal geëngageerd heb.
* Ik geef niet op, wat er ook gebeurt.
* Ik ga soms ver over mijn grenzen door steeds maar door te gaan.
* Ik luister niet naar de signalen van mijn lichaam.
* Ik ben ervan overtuigd dat opgeven voor ‘losers’ is.
* Ik zit in een relatie die niet goed is voor mij, maar ik blijf mijn best doen. Het zal lukken en ik ben daar verantwoordelijk voor.
* Ik ga liever door tot ik er (soms letterlijk) bij neerval, dan dat ik zou moeten opgeven – wat zouden anderen wel niet van mij denken en hoe zou ik wel niet op mezelf neerkijken.
* Ik word ervoor betaald, dus ik doe dat, kost wat kost.
* Ik herken symptomen van pre-burnout, maar ik blijf niet thuis! Mij zal niet overkomen!
* Ik ben ziek, maar ik ga gaan werken, ze rekenen op me.
* Mijn levensmotto is “what doesn’t kill makes you stronger”.
* Ik ga door tot ik er bij neerval.
* …

Hoe sterk stuurt de drang om door te gaan en nooit op te geven vandaag je denken, doen en voelen? Duid aan op deze schaal:

Helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 heel sterk

**Ik herken dat in volgende voorbeelden van concrete situaties in mijn huidige leven:**

*

**Compensatie- en ontsnappingsgedrag**

Perfectionisme veroorzaakt stress.  Mensen die dit patroon in een extreme vorm hebben, staan letterlijk en figuurlijk onder druk. Om aan die druk te ontsnappen en vaak ook om te proberen hun eeuwige denken te stoppen, zoeken ze een uitweg in ontsnappings- of compensatiegedrag.

Hierbij een aantal voorbeelden:

* Nagelbijten
* Zelfmutilatie - zelfverminking : zoals krasjes die tot bloeden leiden op de armen en soms op grote delen van het lichaam
* Overmatig eten en snoepen
* Eetstoornissen zoals anorexia
* Verslavingen zoals alcohol, drugs, sex, games, medicatie
* Binge drinken – coma zuipen
* Overdreven opgaan in hobby's
* Vluchten in werk, hobby’s of andere bezigheden
* Niet meer in de maatschappij kunnen of willen leven: niet meer durven buiten komen, stoppen met studeren, stoppen met werken, aan de rand gaan leven, suïcidale neigingen
* …

**Ik herken volgend gedrag in mijn leven nu, of ik heb vroeger dergelijk gedrag gesteld:**

