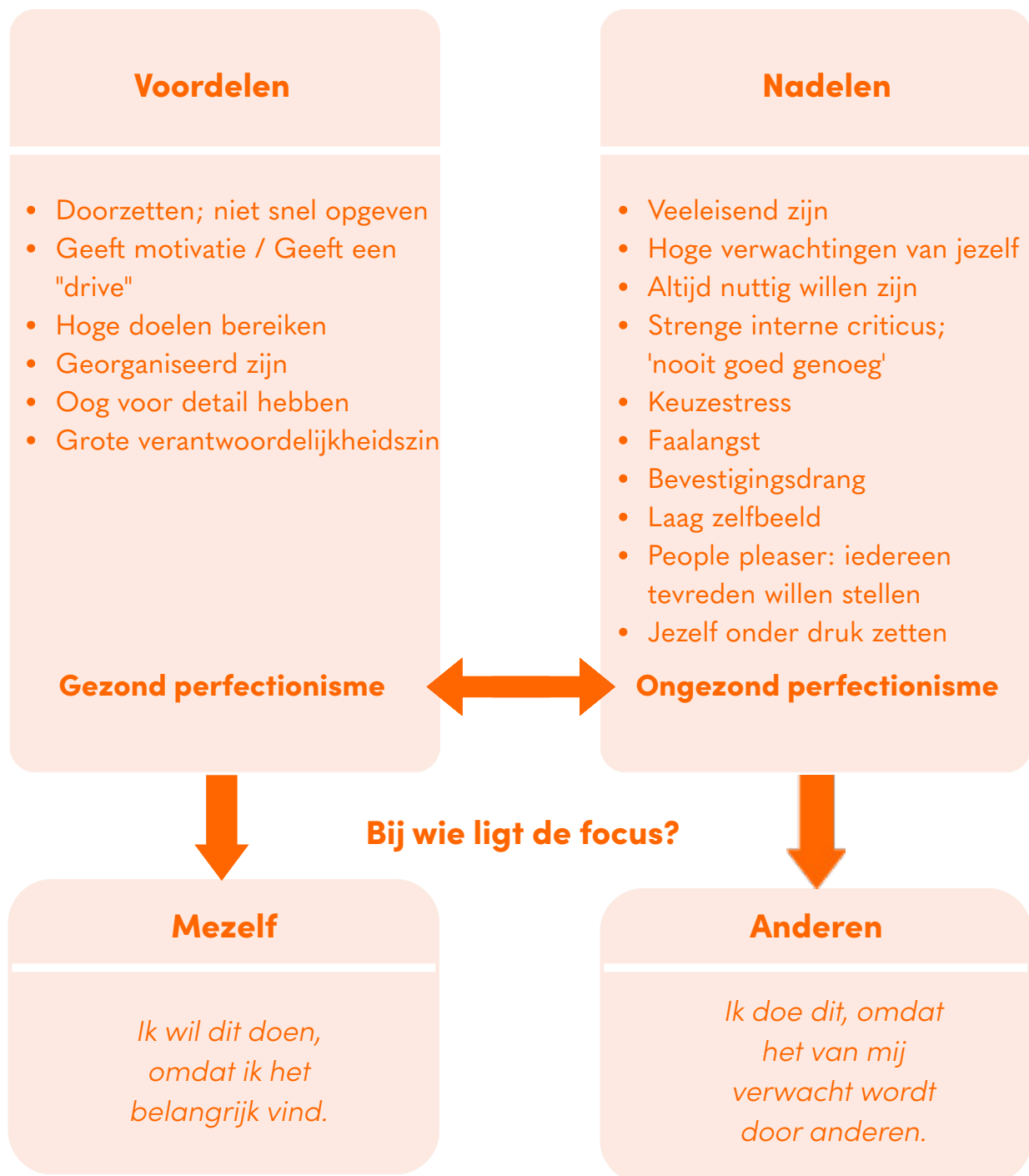


Hoe NIET te streven naar...

PERFECTIONISME

Perfectionisme is het streven naar volmaaktheid. Dit kan sociaal gericht, prestatiegericht of gericht zijn op het behouden van controle. Daarom kan perfectionisme aanwezig zijn op **verschillende domeinen** in je leven, bv: op schoolvlak, thuis, tijdens het uitoefenen van hobby's, enzovoort.

Perfectionisme kan **voordelen** hebben, maar wanneer perfectionisme te sterk aanwezig is kunnen **nadelen** opwegen tegen voordelen.



Hoe om te gaan met perfectionisme?

STAP 1

Bewust worden van voor- en nadelen:

Kernkwaliteit:

Welke voordelen geeft perfectionisme mij?

Valkuil:

Wat zijn de nadelen wanneer perfectionisme te sterk aanwezig is?

Allergie: Wat als anderen al goed zijn in het uitdagen van perfectionisme? Waar erger ik mij dan aan? Tip: link dit met jouw uitdaging.

Uitdaging: Wat kan ik doen om te voorkomen dat ik in mijn valkuil trap?

STAP 2

Neem jouw eigen gedachten en gedrag onder de loep:

- Sta stil bij **jouw interne stem** die kritiek geeft en aanzet om altijd beter te presteren. Moet je dit echt doen?
- Maak een onderscheid tussen zaken die je **kan** en **niet kan** veranderen. Meer info? zie infographic [piekeren](#).
- **Doelen:** Realistische doelen zijn gedragsgericht (zie infographic [SMART-doelen](#)):
 - **Gedragsgericht:** 20 minuten studeren en 5 minuten pauze.
 - **Resultaatgericht:** ik moet mijn examen behalen.
- Schrijf mislukkingen niet enkel toe aan **oorzaken binnen jezelf**:
 - **Interne:** Ik had op tijd moeten beginnen zodat ik de deadline wel kon halen.
 - **Extern:** Er zijn vertragingen geweest bij het verzamelen van de gegevens in het voorbereidend werk die ik niet in de hand had waardoor ik de deadline heb gemist.
- Leer **grenzen** stellen.
- Opdracht: doe eens iets **niet** perfect.

STAP 3

Ontwikkel mildheid en empathie voor jezelf:

Wees compassievol naar jezelf toe. Dit houdt drie hoofdzaken in:

- Sta het **gevoel** dat je ervaart toe wanneer jij niet jouw perfecte doel behaalt of wanneer je het gevoel van falen ervaart. Laat dit gevoel een moment bezinken.
- Weet dat het **menselijk** is om niet alles perfect te doen en dat je hier niet alleen in bent.
- Zeg een **lief woordje tegen jezelf** zoals je tegen een vriend(in) zou praten wanneer deze met dezelfde situatie naar jou toe komt voor troost of hulp.

Het kan helpen om deze drie stappen bij te houden in een schriftje. Zeker in het begin is dit behulpzaam en om later terug te kunnen kijken op jouw proces.