



# Perfectionisme:

## een voordeel of toch niet?

**Je krijgt een tamelijk onbelangrijke opmerking van een collega en je voelt je tranen opkomen. Je bent diep geraakt en je bent even de weg kwijt. En dit alleen omdat je door je perfectionisme alles heel persoonlijk opneemt omdat het beste nog niet goed genoeg voor je is. Ook al is het goed genoeg, je zoekt voor jezelf toch nog een puntje voor kritiek op jezelf.**

Is perfectionisme altijd nadelig? Nee, natuurlijk niet. Perfectionisme kan ook positief zijn, zolang je maar beseft dat je streeft naar het hoogst haalbare en je ook beseft dat je best tevreden kunt zijn over het resultaat. Belangrijk is ook dat je kritiek ziet als feedback en er een leermoment uit haalt, zodat je weet dat je niet bang hoeft te zijn om een keer fouten te maken.

Veel HSP'ers leggen de lat voor zichzelf zó hoog, dat het eigenlijk niet meer haalbaar is, en dan kan perfectionisme eerder ongezond worden als je gaat streven naar de totale perfectie. Wanneer je steeds vindt dat je niet aan je zelf gestelde eisen hebt voldaan, stel je je vaak teleur en ga je een laag zelfbeeld creëren. Je gaat je vooral spiegelen aan wat anderen van jou vinden. Je gaat ook extreem kritisch worden over je eigen werk. Zelfs al krijg je positieve feedback van buitenaf, je gaat deze maar moeilijk accepteren en gaat je toch nog bekritiseerd voelen. Je gaat jezelf in de verdediging sturen. Overdreven perfectionisme is een veel voorkomende oorzaak bij burn-outs.

### HOE LAAT IK HET LOS?

- ✓ Onthoud: 'nobody's perfect', dus het kan geen kwaad dat het een keer wat minder is. Jij accepteert toch ook dat anderen weleens fouten maken? Dan mag je dat ook van jezelf accepteren.
- ✓ Zorg voor dagelijkse rustmomenten, zodat de stress even wegvalt. Maak een korte wandeling voor je naar huis gaat of verwen je met een badritueel.
- ✓ Bekijk bij alles wat je doet of het echt wel jouw verantwoordelijkheid is en niet de verantwoordelijkheid van iemand anders die jij door je perfectionisme hebt overgenomen.
- ✓ Ga op zoek naar zaken die wél goed in orde zijn; waar je wél blij van wordt als je naar jezelf of je resultaat kijkt, en trek je daaraan op.
- ✓ Waardeer jezelf meer door te kijken naar wat je al bereikt hebt. Vaak zul je versteld staan van hoe goed je al bezig bent.
- ✓ Geniet van je successen, hoe klein ze ook zijn.
- ✓ Complimenteer jezelf. Ook al is een bepaalde taak niet perfect: je hebt in ieder geval actie ondernomen en je bent een leerzame ervaring rijker.
- ✓ Vergelijk jezelf niet met anderen. Perfectionistische mensen hebben de neiging om zichzelf steeds te vergelijken met anderen. Je werkt daarmee alleen een laag zelfbeeld in de hand.
- ✓ Onthoud vooral: vaak is 'gewoon goed' al goed genoeg!



*Eveline Vogel woont en werkt in Eindhoven. Het is haar passie om mensen met hoogsensitiviteit en vergelijkbare uitdagingen te helpen, zodat ze een gelukkiger leven kunnen leiden.*

**Je gaat je vooral spiegelen aan wat anderen van jou vinden**

**Eveline Vogel,**  
specialist in  
hoogsensitiviteit /  
hooggevoeligheid  
Holterberglaan 2A  
5628 DD Eindhoven  
06-55376400  
info@evelinevogel.nl  
www.evelinevogel.nl