



# GOEDE VRIENDJES MET JE PERFECTIONISME

---

[www.britteballings.be](http://www.britteballings.be)



## PERFECTIONISME EN IK ...

---

... dat is een lang verhaal, een verhaal dat ergens start in de lagere school, met een permanente druk om goede punten te behalen, de eerste van de klas te zijn en te blijven, een patroon dat doorheen mijn studies zou standhouden (tot mijn grootste onderscheiding aan de unief) en dat later ook mijn professionele leven zou kleuren.

Een patroon dat ervoor zou zorgen dat ik wel succesvol zou zijn, maar de lat heel hoog zou leggen voor mezelf - en voor anderen - , dat ik met een vrij negatief zelfbeeld door het leven zou gaan, dat ik in relaties altijd harmonie zou nastreven, bang zou zijn voor conflict, dat ik moeite zou hebben om mijn behoeften uit te drukken en dat ik mijn spontaneïteit - en dus mezelf - zou verliezen.

Gelukkig vond ik de weg om dat perfectionismepatroon opnieuw in balans te krijgen ... en er goede vriendjes mee worden!

En dat kan jij ook!

*Brigitte Ballings*

# IN DIT E-BOOK

---

1. Scoor jezelf
2. Spontaan en zorgeloos kind!
3. Hoe ontstaat Perfectionisme?
4. Invloedsfactoren
5. Is Perfectionisme slecht?
6. Herken je deze symptomen?
7. Scoor jezelf (nog een keer)
8. Tien tips om beter om te gaan met jouw Perfectionisme
9. Mijn ultieme tip
10. Meer over mij!

Wat roept het woord "perfectionisme" bij jou op?

---

---

---

---

---

---

*Perfectionism is not the same thing as striving to be our best.  
Perfectionism is not about healthy achievement and growth;  
it's a shield.  
Brené Brown*

# 1. SCOOR JEZELF

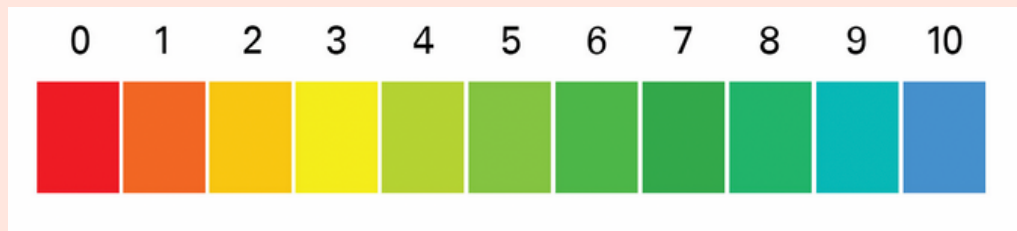
---

Hoe sterk bepaalt perfectionisme jouw leven?

Vooraleer we dieper ingaan op wat Perfectionisme nu juist is, evalueer al eens even - gewoon op basis van je gevoel - hoe sterk Perfectionisme jouw leven stuurt.

Na de uitleg mag je jezelf nog eens scoren.

Benieuwd of er een verschil is!



Waarom denk je dat?

---

---

---

---

---

PERFECT  
PERFECT





## 2. SPONTAAN & ZORGELOOS KIND!

Als ik naar foto's van vroeger kijk, dan zie ik vooral een spontaan, speels en zorgeloos kind.

Ik ga helemaal op in spel, ik leef in mijn eigen fantasiewereld, ik ben creatief.

Ik ben in actie, ik ben aan het doen, met veel energie en ik geniet van elk moment.

Wat ik vooral **niet doe**, is denken:

"Wat gaan ze van mij denken?"

"Wat gaan ze ervan zeggen?"

Ik voel me - met andere woorden - helemaal OK!

Ik ben een VRIJ KIND!



Opdracht  
Zoek zelf enkele foto's  
van jou op van  
vroeger, toen je nog  
een vrij en spontaan  
kind was!

### 3. HOE ONTSTAAT PERFECTIONISME?

---

Ook jij werd geboren als een vrij, spontaan en zorgeloos kind en bent zo de eerste jaren door het leven gegaan.

Op een bepaald moment is er echter een rationeel element in je leven gekomen - met de bedoeling om dat vrije kind dat je was, die vrije spontane en liefdevolle kern - te beschermen tegen de buitenwereld.

Dat rationele element is gekomen om je "in de wereld te zetten", je doelen te laten bereiken, jou succesvol te maken.

Op dat moment ben jij je beginnen aanpassen aan de verwachtingen van anderen, (of wat je dacht) dat hun verwachtingen waren en ben je jezelf een beetje (veel) verloren.

Dat rationele element is jouw perfectionismepatroon.

Een mechanisme dat ontstaat vanuit de angst om niet goed bevonden te worden, om er niet bij te horen, om uitgesloten te worden.

En omdat je als kind verlangde om erbij te horen, om bevestigd te worden en te horen dat je helemaal OK was, ging je nog meer naar perfectie streven. Bovendien werd je er nog eens voor erkend en beloond.

En zo kwam je in een vicieuze cirkel terecht. Want hoe meer je beloond werd, hoe meer je je ging aanpassen.

Jouw perfectionismepatroon is met andere woorden beginnen functioneren als een overlevingsmechanisme en is meer en meer plaats beginnen innemen.

Perfectionisme is zoveel als "bevestigingsdrang", omdat je je zelf niet OK kan vinden, wil je dat anderen jou OK vinden.

*Let go of who you're supposed to be and embrace who you are."*  
Brené Brown

## 4. INVLOEDFACTOREN

---

Een aantal factoren en gebeurtenissen kunnen een rol spelen in het ontwikkelen of vergroten van je perfectionismepatroon.

Zoals :

- 1 - een sterke druk om te moeten presteren
- 2 - het voorbeeld van de ouders
- 3 - een behoefte aan affectie
- 4 - het gevoel om als kind te moeten zorgen voor ouders of anderen
- 5 - gepest worden
- 6 - niet aanvaard worden zoals je bent
- 7 - traumatische ervaringen
- 8 - andere gebeurtenissen die je uit je comfortzone halen



### **Reflectievragen:**

Herken je dit ontstaansmechanisme?

Herken je een of andere invloedsfactor?

---

---

---

---

---

---

---

## 5. IS PERFECTIONISME SLECHT?

---

Neen ... natuurlijk niet!

Er is niets mis mee met het beste uit jezelf te willen halen, om de dingen heel goed te willen doen, met aandacht te hebben voor anderen, met grondig na te denken voor je iets beslist.

Perfectionisme is trouwens een talent!

Maar soms slaat dat patroon door en verdringt het de andere delen van je persoonlijkheid naar de achtergrond.

Onze persoonlijkheid is als een busje met verschillende personages in.

Een van die personages is je Perfectionisme en die neemt quasi altijd zijn plaats in achter het stuur van je busje.

Een ander belangrijk deel is je Vrije Kind en dat zit ver achteraan in je busje, ergens op de achterbank of zelfs nog verder in de kofferruimte.

En dat is al heel lang zo. En dan begin je de nadelige gevolgen te voelen van je Perfectionismepatroon en begin je eronder te lijden.

Je leeft met het gevoel en de overtuiging  
dat wat je doet niet goed genoeg is,  
dat jij niet goed genoeg BENT,  
dat je alles alleen moet doen,  
dat je altijd maar anderen moet pleasen,  
dat fouten maken en falen geen optie meer voor je zijn  
en dat alles kan je zelfs tot panische angst brengen.

Dan werkt perfectionisme verlamkend, belemmert het je dagelijks functioneren, durf jij je grenzen niet meer aangeven en beland je eventueel in een burn-out.



*"Perfect is good but done is better."  
Jane Hamill*



## 6. HERKEN JE DEZE SYMPTOMEN ?

1. **Bevestigingsdrang in relaties:** je bent altijd op zoek naar harmonie, vermijdt conflicten, hebt last van schuldgevoelens, kunt niet "neen" kunnen zeggen
2. **De lat heel hoog leggen:** je stelt superieure kwaliteitseisen voor jezelf en voor anderen, het moet perfect zijn, je kunt moeilijk hoofd- en bijzaken onderscheiden
3. **Laag zelfbeeld:** je ziet alleen wat niet OK is, je bent niet tevreden over jezelf en over wat je doet, je hebt een "interne criticus", je vergelijkt jezelf voortdurend
4. **Faalangst en andere angsten:** je hebt last van verlatingsangst, bindingsangst, je bent bang om te sterven, om ziek te worden, ...
5. **Controledrang:** je wilt altijd alles en iedereen onder controle hebben, als jij het doet is het beter gedaan, je hebt moeite met delegeren, je plant graag en maakt lijstjes
6. **Altijd denken en vaak piekeren:** jouw molentje staat niet stil, je hebt last van ronddraaiende negatieve gedachten
7. **Uitstelgedrag:** je stelt uit omdat je het gevoel hebt dat je het niet (goed genoeg) kunt of omgekeerd "je werkt alles meteen af"
8. **Niet kunnen kiezen of beslissen:** je blijft twijfelen, je wikt en weegt, en achteraf heb je spijt van je keuze
9. **Te grote betrokkenheid en verantwoordelijkheidsgevoel:** je wilt alles zelf doen, je trekt alles naar je toe, je zegt op alles "ja" en hebt er daarna spijt van, je kan niet "neen" zeggen
10. **Doorgaan – niet opgeven:** je gaat over je grenzen heen of laat erover gaan, je luistert niet naar je lichaam, "opgeven staat niet in je woordenboek", ja gaat door tot je er letterlijk bij neervalt
11. **Compensatie- en ontsnappingsgedrag:** zoals nagelbijten, eetproblemen, dwangmatig werken, verslavingen, ongepast gedrag, ...



*Perfectionism is not a quest for the best. It is a pursuit of the worst in ourselves, the part that tells us that nothing we do will ever be good enough – that we should try again."*  
Julia Cameron

## 7. SCOOR JEZELF (NOG EENS)

/10

Hoe sterk herken je al deze symptomen?  
Scoor elk symptoom op 10

|  |                                                       |
|--|-------------------------------------------------------|
|  | Bevestigingsdrang in relaties - op zoek naar harmonie |
|  | De lat heel hoog leggen                               |
|  | Laag zelfbeeld:                                       |
|  | Faalangst en andere angsten                           |
|  | Controledrang                                         |
|  | Altijd denken en vaak piekeren                        |
|  | Uitstelgedrag                                         |
|  | Niet kunnen kiezen of beslissen                       |
|  | Te grote betrokkenheid en verantwoordelijkheidsgevoel |
|  | Altijd maar doorgaan - niet opgeven                   |
|  | Compensatie- en ontsnappingsgedrag                    |

Nu je weet wat perfectionisme allemaal inhoudt ...

mag je jezelf nog eens een globale score geven.

Hoe sterk bepaalt jouw perfectionismepatroon jouw leven in het algemeen?

Hoe groot is het verschil met je eerste score?



## 8. TIEN TIPS ...

---

### Tip 1 – Jij bent je perfectionisme niet

Jij staat toch 's morgens niet op met de bewuste gedachte dat je de lat lekker hoog gaat leggen, dat je niet tevreden zult zijn met jezelf, dat je lekker gaat uitstellen, faalangst hebben en je kapot gaat piekeren? Neen dat ben jij niet. Dat is een onbewuste kracht in jezelf die dat aanstuurt.

**TIP: Vervang dus "Ik ben een perfectionist" door "Ik heb een perfectionismepatroon". Hoe voelt dat? Voel je de afstand die je zo creëert?**

### Tip 2 – Verban het werkwoord 'moeten' uit je leven

Al even stilgestaan bij het aantal keren dat jij het woord "moeten" gebruikt. 'Ik moet boodschappen doen' 'Ik moet een perfecte relatie hebben' 'Ik moet succesvol zijn.' 'Ik moet perfect zijn.' 'Ik moet er goed uitzien.'

Moeten is naast "zijn" en "worden" een derde hulpwerkwoord geworden.

**TIP: En als er nu eens juist NIKS MOET? Als je "moeten" nu eens zou vervangen door "willen, graag hebben, kiezen voor"? Hoe voelt dat?**

### Tip 3 – Accepteer met mildheid dat de onderliggende gedachte bij perfectionisme "angst" is

De oorzaak van perfectionisme is vaak angst. Angst om te tonen dat je niet perfect bent, angst om het risico te lopen uitgesloten te worden, er niet bij te horen.

**TIP: Accepteer die angst met mildheid; vecht er niet tegen, want anders wordt hij nog erger.**

### Tip 4 – Gebruik positieve affirmaties

Vervang je negatieve zelfbeeld door positieve affirmaties, zoals 'Ik doe ertoe', 'Ik ben genoeg', 'Ik ben bekwaam', 'Ik ben waardevol', 'Ik ben helemaal OK', 'Ik mag er zijn', ...

**TIP: Herhaal deze affirmaties verschillende keren per dag liefst luidop en combineer deze oefening met de spiegeloefening van tip 10**

### Tip 5– Goed is goed genoeg ('good is good enough')

Jouw 80% is voor iemand anders 100%. Met jouw 80% lever je nog altijd topkwaliteit af en bovendien, perfectie bestaat gewoon niet. We zijn maar mensen!

**TIP: Geniet van het 'goed doen' en van de tijd die je wint door niet tot het uiterste te gaan!**

## 8. TIEN TIPS ... (VERVOLG)

### Tip 6 – Vervang perfectie door vooruitgang ("progress over perfection")

Perfectie nastreven is mooi; maar constant bijleren is nog mooier. Hoe saai zou het leven niet zijn als je alles meteen perfect zou doen? Als je alleen gaat voor perfectie, riskeer je bovendien ook nog eens te gaan uitstellen en extra kostbare tijd te verliezen.

**TIP:** neem de dingen meteen op, zelfs al twijfel je eraan of je het zal kunnen, start al was het maar voor 5 minuten, experimenteer en observeer hoe de berg meteen kleiner wordt. Werk je taak af volgens het "good is good enough" principe, verbeter, finetune, geniet onderweg van de weg ernaar toe en beloon jezelf voor de vooruitgang die je boekt.

### Tip 7– Just do it ... step by step.

"Als het niet perfect kan, dan doe ik het niet" ...of "Ik ben er nog niet klaar voor". Hoeveel opportuniteiten en mooie resultaten laat je hierdoor niet aan jou voorbijgaan? Dus "Move before you're ready" en geloof me, iets doen is beter dan niets doen en iets doen is beter dan iets perfect doen.

**TIP:** begin met kleine stapjes; welke eerste kleine stap kan je nemen?

### Tip 8 – Sta open voor het onverwachtse en voor nieuwe dingen !

Iemand met een perfectionismepatroon houdt niet van onverwachtse dingen zoals een planning die overhoop gehaald wordt en wil tot in de puntjes voorbereid zijn. Nochtans zit net in het onverwachte en het nieuwe, het mooie en eventueel ook het leermoment.

**TIP:** Bekijk onverwachtse dingen dus met een positieve en nieuwsgierige bril. Doe meer spontane dingen en wees niet overal op voorbereid.

### Tip 9 – Durf fouten maken

Fouten maken is het meest leerzame wat je kunt doen voor je ontwikkeling. Zonder fouten leer je niet bij, ontwikkel je jezelf niet. Neen het is niet leuk om een fout te maken. Maar hoe voelt het als je de gedachte "fouten maken" vervangt door "feedback krijgen" en vooral door "groeien".

**TIP:** Maak eens doelbewust een fout en kijk wat er gebeurt.

### Tip 10 – Spiegeltje spiegeltje ...

En als je nu eens zou starten met gewoon jezelf te zijn en jezelf graag te zien ... een ware challenge ... maar ook het mooiste cadeau dat je jezelf kan geven.

**TIP:** ga voor de spiegel staan en zeg tegen jezelf: "Ik zie je graag, jij bent genoeg, jij bent helemaal OK"; en als dat wat raar klinkt, zeg het dan eerst al fluisterend en daarna met luide stem! Doe dat telkens je een spiegel tegenkomt!





## 9. MIJN ULTIEME TIP!

---

### Start een coachingtraject op!

Dankzij de coachingmethode die ik toepas (OCP - Ontwikkelingsgericht coachen voor mensen met perfectionisme \*) brengen we jouw perfectionismepatroon in evenwicht met de andere delen van je persoonlijkheid, zodat jij nog altijd je perfectionismepatroon kan inzetten als dat nodig is, de lat nog steeds hoog legt maar wel uit vrije wil en niet langer vanuit een dwangmatig gevoel van 'moeten'.

Bovendien leer je ook gemakkelijker loslaten, vertoon je minder uitstelgedrag, kan je op een open en respectvolle manier communiceren over jouw behoeften én ervaar je minder druk.

(\* de OCP-methodiek werd ontwikkeld door Marcel Hendrickx van Het Ontwikkelingsinstituut).

Interesse?

**BOEK HIER JE VRIJBLIJVENDE GESPREK MET MIJ**



<https://brigitteballings.be/contact/>

*Let's be beautifully imperfect!*

## 10. MEER OVER MIJ

---

### Brigitte Ballings

Als transitie- en veerkrachtcoach begeleid ik actieve professionals die op een keerpunt staan in hun leven - privé of professioneel - om hun eigen pad te vinden en dat te durven volgen met zelfvertrouwen, veerkracht en een gebalanceerd perfectionisme.

Ik ben

- Professional certified coach (PCC - International Coach Federation)
- OCP - Perfectionisme coach
- Erkend stress en burn-out coach

brigitte.ballings@gmail.com  
00 32 496 500 181

**Je vindt me op de volgende sociale media**



<https://www.linkedin.com/in/brigitteballings/>



<https://www.facebook.com/brigitteballingscoaching/>



<https://www.instagram.com/brigitteballings/>



<https://brigitteballings.be/>



<https://twitter.com/bballings>

