



## Checklist perfectionisme

		Ja	Nee
1	Heb je moeite met kritiek en negatieve feedback?		
2	Ervaar je dat je veel 'moet' in je leven?		
3	Hoor je jezelf het woord 'moeten' regelmatig gebruiken?		
4	Stel je werkzaamheden eindeloos uit, heb je moeite met kiezen?		
5	Kom je regelmatig te laat?		
6	Heb je vaak een mening over anderen?		
7	Vind je het lastig om een afwijkende mening te hebben omdat mensen je dan wel eens raar of niet leuk zouden vinden?		
8	Corrigeer je je rapporten of werkzaamheden eindeloos voordat je het inlevert of met een ander bespreekt?		
9	Gaat jouw antwoord aan de ander vaak over iets wat hij of zij beter kan doen?		
10	Voelt dat wat je te doen hebt in de komende week als een verplichting?		
11	Ben je bang om fouten te maken?		
12	Heb je sterk behoefte aan grip op de situatie? Heb je moeite met loslaten?		
13	Laat je meestal in het midden wanneer iemand iets van je mag verwachten of antwoord je doorgaans helemaal niet (bv op een mail)?		
14	Vraag je je af of dat wat je doet goed genoeg is?		
15	Vraag je je af jij wel goed genoeg bent?		

Heb je vaker 'nee' aangekruist dan 'ja'? Dan is je perfectionistische gedrag gezond. Heb je meer keren 'ja' aangegeven dan 'nee', dan is het goed om bewust te worden van wat je doet en voor wie.

Perfectionistisch gedrag zet iedereen in een bepaalde mate in. Het is een overlevingsmechanisme dat er voor zorgt dat we dingen goed doen, de waardering van anderen krijgen en een veilige plek in de groep behouden. Dit heeft een keerzijde. De lat ligt hoog, je hebt werkelijk geen idee hoe hoog. Dit levert onzekerheid en stress op. De mate waarin je perfectionistisch gedrag laat zien kan verschillen in welke omgeving we zijn (bv. privé of werk). De huidige tijdsgeest zorgt ervoor dat we meer dan ooit gevoelig zijn voor perfectionisme. Bijvoorbeeld door de snelheid van ontwikkelingen, prestatiedruk, de prikkels over wat gangbaar is op social media.

Faalangst en perfectionisme zijn met elkaar verbonden, twee kanten van dezelfde medaille. In beide gevallen heb je moeite met tegenslagen en ben je bezig met het oordeel van de buitenwereld. Schaamte is drijfveer.

**Wil je meer lezen**, download dan het gratis [ebook Goed Genoeg](#): minder kritiek, meer voldoening.

**Wil je grip op je faalangst en perfectionisme, zodat dit jou niet meer belemmert?**

Ik kan en wil je hierbij helpen!

Stuur mij via het [contactformulier](#) een bericht of bel 06 - 53 42 08 15. Bij geen gehoor kun je mijn voicemail inspreken of een berichtje sturen.