



IN 5 DAGEN MEER ZELFINZICHT

DAG 4

Ben jij een perfectionist?

JA

NEE

Je wilt altijd perfect zijn

Je wilt jezelf overal bewijzen en je zoekt continu bevestiging

Je hebt een laag zelfbeeld en je hebt voortdurend kritiek op jezelf

Je praat niet makkelijk over emoties en je laat jezelf niet graag zien zoals je bent

Je kan niet goed tegen onzekerheid

Je hebt last van faalangst

Je wilt altijd de beste zijn en je verwacht dat ook van anderen

Je leeft met to-do lijstjes en je hebt een onbeheersbare controledrang

Je voelt je overal verantwoordelijk voor

Je denkt heel veel na en piekert vaak

Je hebt last van uitstelgedrag

Je kunt moeilijk beslissingen maken



IN 5 DAGEN MEER ZELFINZICHT

DAG 4

Waar komt jouw perfectionisme vandaan?

Veel perfectionisten groeien op met onrealistische verwachtingen van ouders, verzorgers of van zichzelf.

- Starre, hoge verwachtingen van de ouders
- Erg kritische ouders of ouders die veel beschuldigen, of zelfs misbruiken
- Uitzonderlijke waardering krijgen voor prestaties
- Een laag gevoel van eigenwaarde of je nooit genoeg voelen
- Geloven dat je eigenwaarde wordt bepaald door je succes
- Zwart-wit denken
- Verlangen om controle over alles te hebben
- Culturele verwachtingen

Omschrijf wat de oorzaak kan zijn voor jouw perfectionisme



IN 5 DAGEN MEER ZELFINZICHT

DAG 4

Perfectionisme

1. Schrijf een taak of doel op.
2. Maak een omschrijving van het eindresultaat zoals de perfectionist in jou dat zou doen. Zet dat bij het cijfer 10 neer.
3. Maak een omschrijving van het resultaat met als eindcijfer 8.
4. Stop met je taak als het resultaat is zoals omschreven bij 8.

TAAK | DOEL

Resultaat met als eindcijfer 10

Resultaat met als eindcijfer 8