



**Omgaan met
perfectionisme
in onze
perfectionistische
samenleving**

Whitepaper

Inhoudsopgave

Voorwoord

pagina 3

René Brown over perfectionisme

pagina 4

Inner Bitches beschermingsmechanismen die overuren draaien

pagina 7

Vijf handvatten om met perfectionisme om te gaan

pagina 8

Creativiteit als stimulans

pagina 10

Voorwoord

Perfectionisme is een vorm van zelfbescherming d.m.v. controle. We zijn er achter gekomen dat veel meer mensen dan wijzelf dachten hiermee worstelen, zoals vrienden in onze nabije omgeving maar ook deelnemers van de trainingen bij de Koaching Akademie. Soms denk je iemand te kennen maar weet je nog niet half hoeveel controlerende gedachten en acties iemand bij zich draagt. “Wat zal ze wel niet van me denken”, “Dit klinkt zo dom”, “Ik ben de enige die het niet kan”, “Ik ben zo onzeker, laat iemand anders het maar zeggen, “Ik zeg het toch fout” en ga zo maar door.

Omdat perfectionisme vaak niet ophoudt én eenzaamheid kan veroorzaken, hebben we gekozen om over dit onderwerp een whitepaper te schrijven. Zo weet je dat je niet alleen bent. Ook geloven wij dat creativiteit, hand in hand met psychologisch inzicht in je drijfveren, een hele mooie ingang is voor groei en ontwikkeling. Het gevolg? Dat de strenge stem in je hoofd verandert naar een mildere stem en misschien zelfs niet meer hoorbaar is.

Omgaan met perfectionisme in onze perfectionistische samenleving



Wat betekent perfectionisme voor jou en welke invloed heeft dat op jouw acties? Regelmatig zien wij de deelnemers van onze coaching trajecten worstelen met perfectionisme. Zij ervaren perfectionisme als een interne donkere wolk. Als een innerlijke rechter, bijna altijd aanwezig met een oordeel en commentaar op alles wat je doet óf juist niet doet. En dat heeft niks te maken met hoeveel anderen je prijzen. Wat is perfectionisme nu eigenlijk en waarom is het in het leven van zovelen binnengeslopen? In dit whitepaper vertellen we je wat perfectionisme is, hoe je het herkent en bieden we handvatten om met jouw perfectionisme om te gaan.

Wat is perfectionisme?

Wetenschapper en schrijver Brené Brown beschrijft perfectionisme als volgt:

“ Perfectionisme is een vorm van zelfbescherming. Het is de overtuiging dat als we dingen perfect doen en er perfect uitzien, de pijn van verwijten, afkeuring en schaamte kunnen minimaliseren of voorkomen. Perfectionisme is een loodzwaar schild dat we met ons meeslepen vanuit de gedachte dan het ons zal beschermen, terwijl het juist datgene is wat ons ervan weerhoudt gezien te worden. “



Kort gezegd is perfectionisme dus een beschermingsmechanisme waarmee jij je kwetsbare kant verborgen houdt. Die kant van onszelf zien we zelf vaak als zwak, stom en beschamend. We willen niet dat anderen deze 'kwetsbare' kant zien en schermen het daarom af met perfectionistisch gedrag, waardoor we soms zelf onze kwetsbare kant uit het oog verliezen.

Welke wortels heeft perfectionisme en hoe kom ik eraan?

Beschermingsmechanismen zoals perfectionisme ontstaan tijdens onze kinderjaren, als we voor bescherming nog afhankelijk zijn van onze omgeving. Veiligheid is het belangrijkste basisgegeven voor groei en ontwikkeling en daarom is het logisch dat we beschermingsmechanismen ontwikkelen. Fysiek beschermen we onszelf bijvoorbeeld door ons letterlijk klein te maken,

zodat we niet gezien worden tot 'het gevaar' verdwenen is.

Voor onze gevoelswereld werkt dit precies zo. Gevoelens van verdriet, angst of boosheid zijn in een onveilige, gespannen sfeer moeilijk te uiten. We voelen dat het uiten van deze gevoelens tot een nog grotere onveiligheid zal leiden, dus onderdrukken we deze gevoelens en passen we ons aan om een veilige sfeer te creëren.

Als dit niet al te vaak of te heftig voorkomt is het een behulpzaam mechanisme. We zetten onze gevoelens even 'on hold' en voorkomen zo dat we gekwetst worden. We maken ons kleiner, zetten ons schrap, spelen de grappenmaker of zorgen dat alles en met name wijzelf foutloos worden. 'Moet' je dat laatste te veel doen? Grote kans dat de perfectionist in jou iets te vaak actief is. En die zet je helaas niet zomaar uit.



Voorgeprogrammeerd in ons systeem: Inner Bitches die niet willen opzouten

Eenmaal volwassen zijn we niet meer afhankelijk van onze omgeving voor bescherming. De zelfbescherming die perfectionisme biedt kunnen we beetje bij beetje loslaten maar het hardnekkige verlangen om pijnlijke gevoelens te vermijden blijft. Wanneer onnodige beschermingsmechanismen actief blijven zijn ze té aanwezig en veranderen ze langzaam in belemmerende overtuigingen zoals "ik ben alleen maar goed wanneer ik alles goed doe" en "ik word alleen geaccepteerd wanneer ik geen fouten maak". Deze overtuigingen zijn onmogelijk en voeden een constante onvrede, vaak met een knagend gevoel in je maag als resultaat. Daar wil je vanaf, toch? Maar net als angst is dit gevoel en gedrag voorgeprogrammeerd in ons systeem. Er lijkt geen stop op te zitten!

Deze belemmerende overtuiging zijn de kritische stemmetjes waardoor je nóg harder gaat werken of juist blijft uitstellen om de verwachte afwijzing te voorkomen. Die kritische stemmetjes noemen we bij de Koaching Akademie je Inner Bitches.

Perfectionisme of jouw kwaliteit?

"Mijn perfectionisme brengt mij ook veel, ik presteer goed door die drive" – Deelnemer de Big One in persoonlijk leiderschap

Herken je deze gedachte? Natuurlijk zit hier een kern van waarheid in, perfectionisme is vaak een drive voor kwaliteit en goede prestaties. Maar, perfectionisme kan omslaan van een kwaliteit naar een Inner Bitch die jou in de weg zit als je:

- Continue nóg harder gaat werken
- Alles wilt controleren
- Niet meer luistert naar je intuïtie
- Slecht slaapt omdat je blijft malen
- Geen fouten mag maken
- Continue het gevoel hebben van 'niet goed genoeg' zijn

Perfectie is 'in the eye of the beholder', maar een perfectionist ziet het maar zelden.



Hoe ga je om met perfectionisme? De handvatten op een rijtje:

< c Y · d f c · h Y Y f · ^ Y · j U b · X Y · _ k U ·] h Y] h Y b · j U b ·
d Y f Z Y Wh] c b] g a Y ž · n c b X Y f · X Y · b Y [U h] Y j Y · Y · Y Wh Y b 3 ·

Jarenlang ingesleten patronen veranderen vraagt om moed en doorzettingsvermogen. Maar, wat kan je daadwerkelijk doen om zelf de vicieuze cirkel van perfectionisme te doorbreken? Wij bieden vijf handvatten, waarmee jij zelf een gedragsverandering realiseert:

- Creëer bewustzijn door je belemmerende patronen in kaart te brengen
- Zet kleine stappen buiten je comfortzone door de oefenen met datgene dat je vermijdt
- Praat met familie, vrienden, collega's en eventueel een coach over jouw perfectionisme en belemmeringen
- Gebruik je humor om meer te relativeren en geef jezelf wat meer vrijheid, speelsheid en ruimte
- Stimuleer je creativiteit, het werkt als een soort anti-gif

Bewustzijn creëren

In welke situaties of gesprekken ervaar jij interne stress en wat doe je vervolgens? Jarenlange conditionering leidt ertoe dat we gewend zijn onze Inner Bitch, onze perfectionist, aan het woord te laten in lastige situaties en gesprekken. Iedere perfectionist heeft een eigen manier om pijnlijke gevoelens te vermijden, van harder werken tot uitstellen of een ontoegankelijke houding aannemen. De eerste stap is daarom achterhalen wat jij doet en voelt.

Uit je comfortzone

Oefen met de spannende kant: zoek het ongemak dat jij ervaart bewust op. Stel moeilijke dingen niet uit, zeg nee, vraag om hulp of laat de controle (deels) los. Door de situaties waarin jij je ongemakkelijk voelt op te zoeken oefen je met datgene wat je met perfectionisme vermijdt. Zo maak je langzaam de harde beschermlaag zachter en doorlaatbaar, om zo stapje voor stapje vanuit je



authentieke ik te leven en werken. Kleine stapjes brengen je ver! En onthoud hierbij: actie is reactie. Elke ongemakkelijke actie doorbreekt het oude patroon waar je vanaf wilt en dat merk je meteen in je interacties.

Betrek je omgeving bij jouw proces

Vertel aan je partner, familie of je vrienden wat je moeilijk vindt en waar jouw uitdaging ligt. Vraag of ze je hierin willen helpen en hoe ze dat kunnen doen. Zet ze maar aan het werk!

Laat je gevoelens toe en relatieveer

Meer durven luisteren naar je gevoel en intuïtie helpt jou meer vanuit je authentieke ik te leven en beschermingsmechanisme zoals perfectionisme steeds minder toe te laten. Dit kun je trainen door aandacht te geven aan je gevoelens en intuïtie, laat je gevoelens er zijn. Probeer even niets te doen als verdrietige of pijnlijke gevoelens opkomen. Laat je gevoelens zijn wat ze zijn zonder vanuit je beschermingsmechanisme in een andere reactie te schieten, het relatieveert veel van de zwaarte.





Doe dingen die jouw creativiteit stimuleren

Bij de Koaching Akademie laten we alle deelnemers dirigeren, acteren, authentiek presenteren en echte acteurs regisseren, in combinatie met psychologisch inzicht in je drijfveren. Deze oefeningen roepen hun creativiteit op. Geleidelijk schiet het wortel en begint iemand wezenlijk te veranderen. Er ontstaat een algeheel gevoel van bevrijding, opluchting, ruimte én weten wat je volgende stap is. Onze deelnemers ervaren zingeving écht van binnen uit, vanuit hun creatieve bron. En last but not least maken humor en zelfspot het proces wat lichter, het relateert en lucht op.

Perfectionisme loslaten vraagt om lef, maar je wordt zeker beloond!

Opkomen voor jezelf en jezelf écht durven laten zien vraagt om lef. Perfectionisme loslaten en

ruimte bieden aan jouw kwetsbaarheid vraagt om lef. Je moet er dus wel wat voor doen, maar je zal iedere keer dat je het doet beloond worden! Het lucht op, het bevrijdt, het ontlaadt en geeft energie. Tijdens deze persoonlijke ontwikkelingsreis ontstaat een dieper, verbindend contact met jezelf én anderen.

Geef je grenzen aan, zeg nee, vraag om hulp en durf je onzekerheden te uiten. Pas je niet altijd aan uit angst voor vervelende reacties. We _ k U `] WY f Y b ` X Y n Y ` Y] [Y b g W \ U d d Y maar wat ons betreft mogen we ze oprecht hard skills noemen. Functionele kwaliteiten leren we door een studie en in de praktijk, maar opkomen voor jezelf en je kwetsbaarheid durven tonen ` Y f Y b ` k Y ` X c c f ` Y W \ h ` h Y ` ` Y j Y b " ` ` Y j Y b s Y b ` X U U f `] g ` ` Y Z ` j c c f ` b c X



KOACHING AKADEMIE

TUSSEN KUNST & COACH

De Koaching Akademie (KA) is in 2017 opgericht door Klara Uleman & Mascha van Wijnen. De KA biedt trainingen in persoonlijke ontwikkeling, leiderschap en teamontwikkeling waarbij het aanspreken van jouw creatieve & innovatieve vermogen voorop staat. Inmiddels is de KA uitgegroeid tot een platform waar professionele kunstenaars, creatieve denkers, psychologen en trainers zich aan hebben verbonden als docent.

Contactgegevens

- ☐ **Mascha van Wijnen** 06 51 98 22 49
- ☐ **Klara Uleman** 06 16 60 64 82
- ☐ info@koachingakademie.nl
www.koachingakademie.nl

