

PERFECTIONISME: LAST OF KRACHT?

Druk van de Ketel laat professionals weer genieten van hun werk

Perfectionisme wordt vaak gezien als een negatieve eigenschap. Hedwig Passier, ervaringsdeskundige, ziet vooral veel positieve aspecten in perfectionisme.

“Perfectionistische mensen zijn meestal mensen die erg betrokken zijn”, zegt ze.

“Het zijn vaak mensen die heel erg initiatiefrijk zijn, en die ook buiten hun eigen werk kijken. Ze doen niet alleen hun eigen ding, maar signaleren ook dingen die daarbuiten spelen. En ze haken daarop in. Dat zijn allemaal heel positieve zaken.”

Als Hedwig Passier ze omschrijft, kun je alleen maar concluderen dat perfectionisten dat wat ze doen altijd met veel passie doen. Dat geldt ook voor Hedwig zelf. Als coach en eigenaar van Druk van de Ketel heeft ze zich gespecialiseerd in perfectionisme en prestatiedruk bij hoogopgeleide werknemers. “Het onderwerp heeft me altijd al wel geboeid. Ik heb zelf nogal wat perfectionistische trekjes. In mijn werk heb ik geleerd daar goed mee om te gaan en daardoor ben ik er extra in geïnteresseerd. Daarnaast ontmoet ik in mijn coachtrajecten veel mensen die last hebben van hun perfectionisme. Dat zijn professionals met leuke banen. Mensen die heel erg goed zijn in hun werk, maar die tegelijk zo ongelooflijk veel druk op zichzelf leggen dat die druk het goede functioneren in de weg gaat staan.” Als het allemaal ‘te’ is, als perfectionisten niet meer kunnen loslaten of genieten van datgene waar ze goed in zijn, dan is het tijd om in te grijpen, weet Hedwig uit ervaring.

“Perfectionisten zijn mensen die zo ongelooflijk veel druk op zichzelf leggen dat die druk het goede functioneren in de weg gaat staan.”

Als de druk te hoog is

Mensen die vastlopen in hun perfectionisme merken dat heel vaak aan fysieke klachten, zoals hoofdpijn en spanningen in de nek. Ze kunnen ook last hebben van slapeloosheid, blijven maar piekeren, ze dragen van alles met zich mee. “Daardoor raken ze vaak ook sneller geïrriteerd”, vertelt Hedwig. “Het emmertje is eigenlijk al vol en de perfectionist kan weinig meer hebben. Hij of zij heeft het gevoel op alle fronten tekort te schieten. Ten opzichte van de kinderen, partner, het huishouden, het werk, de sociale contacten; het is



Druk van de Ketel

Druk van de Ketel
Refelingse Erven 32
5672 TE Nuenen

06 54918109
info@drukvandeketel.nu
www.drukvandeketel.nu

BTW NL 14 19 14 221 B01
KVK 17166687

gewoon allemaal te veel. Dat levert ook frustraties op. De meeste mensen die hier komen, geven aan dat ze op het punt van omvallen staan. Ze zijn terechtgekomen in een soort van overlevingsmodus." Bij Druk van de Ketel kunnen ze stoom afblazen en leren ze weer te genieten van wat ze doen.

Perfectionisme op niveau

Volgens Hedwig zit perfectionisme op een aantal niveaus. Het zit in het denken, in de automatische gedachten waarvan mensen zich helemaal niet bewust zijn. Het zit ook in de waarneming.

Perfectionisten zijn zo bezig met het perfect zijn, dat ze alleen nog daar op focussen en de feiten en prioriteiten uit het oog verliezen.

"Als coach steek ik eerst in op die automatische gedachten, want daar gaat het mis. Automatische gedachten, ook wel overtuigingen genoemd, zijn vaak al tijdens de kinderjaren gevormd. Angst om fouten te maken, om dingen niet onder controle te hebben of om niet aardig gevonden te worden. Die gedachten zijn hardnekkig en je raakt ze niet zomaar kwijt. Ze zijn ontstaan in een bepaalde context en als kind heb je nog niet die realiteitszin om te snappen dat een boodschap ergens aan gekoppeld is, dat het ging om verwachtingen van ouders die je niet waar kunt maken. In je huidige leven zijn ze niet meer nodig en daarom gaan we er afscheid van nemen."

Er bestaan ook verschillende soorten perfectionisten, legt Hedwig uit. Bij de een is er een soort interne criticus die de persoon continu naar beneden haalt. Zo'n perfectionist ziet alleen wat hij of zij niet goed doet en wat er aan hem of haar niet deugt. Soms komen ze daardoor helemaal niet tot actie, maar blijven ze in de voorbereidingen hangen. Ze beginnen niet voordat alles perfect is om te beginnen. Het is nooit goed genoeg. Andere, externe perfectionisten zijn steeds op zoek naar bevestiging van buitenaf. Iemand is bovendien niet altijd perfectionistisch in alle gebieden van zijn leven; sommigen zijn het alleen in het werk, of in hun sociale contacten.

Vaak zal de interne perfectionist wat meer begeleiding nodig hebben dan de externe. In het algemeen is wel te stellen dat gemiddeld een zes- tot achttal gesprekken al genoeg is om de perfectionist verder te helpen. Is iemand om wat voor reden dan ook niet coachbaar, dan verwijst Hedwig die persoon uiteraard door naar bijvoorbeeld een therapeut.

Het traject is in het bijzonder geschikt voor mensen die in hun werk, last hebben van hun perfectionisme, maar natuurlijk heeft het resultaat ook zijn weerslag op het privéleven van de deelnemers. "Ze worden lossier. Het 'te' gaat van het perfectionisme af."

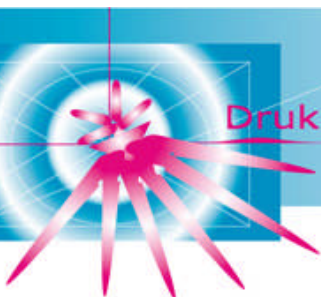
"Als coach steek ik eerst in op die automatische gedachten, want daar gaat het mis. Die gedachten zijn hardnekkig en je raakt ze niet zomaar kwijt."

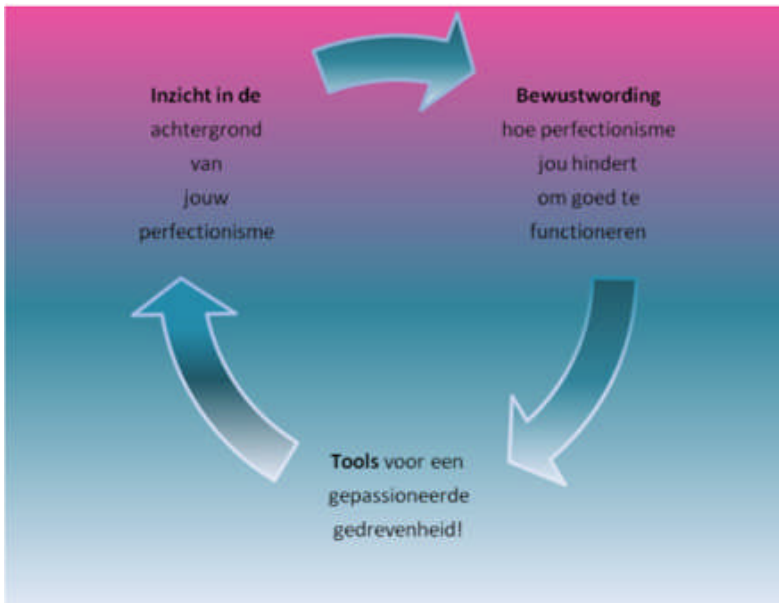
Druk van de Ketel
Refelingse Erven 32
5672 TE Nuenen

06 54918109
info@drukvandeketel.nu
www.drukvandeketel.nu

BTW NL 14 19 14 221 B01
KVK 17166687

Druk van de Ketel





Tijdens het coachtraject bij Druk van de ketel leren perfectionisten grenzen stellen en keuzes te maken. Ze worden zich bewust van de filters en interpretaties die ze loslaten op alles wat ze doen en denken. Ze experimenteren met nieuwe overtuigingen en nieuw gedrag.

“Ik ga met de mensen bekijken of zij terug kunnen halen welke overtuigingen zij onbewust hebben meegenomen en waar die zijn ontstaan. We hebben het dus wel over hoe het er vroeger thuis aan toeling. En hoe er werd omgegaan met fouten maken.

Het is echter geen zwaar therapeutisch traject, het gaat meer om bewustwording. Vanuit die bewustwording gaan we heel snel naar het nu en de toekomst. Het gaat erom in het hier en nu de realiteit te zien en daarmee duidelijk minder spanningen te ervaren, meer te genieten en meer in de ‘flow’ te komen waarin het werk weer leuk is. De perfectionisten worden er zich van bewust dat hun drang om zich te bewijzen gericht is op het eindresultaat, en ze leren dat juist ook de weg daar naartoe leuk is.”

*“Tijdens het traject worden perfectionisten lossier.
Het ‘te’ gaat van het perfectionisme af.”*

Actie en reactie

Als de druk eenmaal van de ketel is, hebben ook mensen in de omgeving van de perfectionist daar profijt van. “Er is weer meer contact, relaties lopen lekkerder, er zijn minder conflicten, communicatie verloopt soepeler. Het is simpelweg een kwestie van actie-reactie. Als mensen beter in hun vel zitten en op een wat gemakkelijkere manier met anderen omgaan, dan roept dat ook positieve reacties op. Het leuke is dat ook mensen die in hun omgeving niet vertellen dat zij met het coachtraject bezig zijn, reacties krijgen. Het valt op dat het goed met ze gaat.”



Druk van de Ketel
Refelingse Erven 32
5672 TE Nuenen

06 54918109
info@drukvandeketel.nu
www.drukvandeketel.nu

BTW NL 14 19 14 221 B01
KVK 17166687

Na het coachtraject is het natuurlijk zaak om het geleerde vast te houden. Omdat overtuigingen vaak zo vastgeroest zijn dat perfectionisten gemakkelijk weer in hun eigen valkuil terecht kunnen komen, geeft Hedwig hen altijd een back-upkaartje: "Mensen kunnen dat kaartje in hun portemonnee stoppen. Als ze merken dat ze afdrijven, kunnen ze het kaartje erbij pakken. Het is een reminder die ze even terugbrengt bij wat ze kunnen doen om uit die valkuil te blijven."

Zelfspot

Druk van de Ketel biedt, naast individuele coachtrajecten, ook een kennismakingsworkshop en groepstrajecten voor de perfectionisten die zich niet meteen in een individueel traject willen storten. Iedereen die zich daarvoor aanmeldt, heeft iets met perfectionisme. Of ertegen. "Het leuke is dat de deelnemers veel in elkaar herkennen. Ze wisselen ervaringen uit en er wordt veel gelachen, vooral om zichzelf. Om de kopjes die allemaal met de oortjes naar rechts moeten staan, of om de klerenkast waarin alle kledingstukken op kleur gesorteerd zijn. Het is soms ook gewoon lachwekkend wat we als perfectionisten allemaal doen."

"Tegen een perfectionist zeggen dat hij moet 'loslaten', is als vloeken in de kerk."

Perfectionisten wachten vaak lang voordat ze de nadelige aspecten van hun perfectionisme te lijf gaan. "Ze zijn als de dood dat ze dan ook hun goede eigenschappen kwijtraken. Tegen een perfectionist zeggen dat hij moet 'loslaten', is als vloeken in de kerk", aldus Hedwig. Logisch, juist het vasthouden heeft ze ver gebracht in hun opleiding, hun carrière, hun leven. Toch is het jammer als mensen te lang blijven hangen in de negatieve gevolgen van perfectionistisch gedrag. Ook voor de werkgever. Perfectionisten zijn ideale werknemers; stel je eens voor dat zo'n werknemer uitvalt doordat de druk te hoog wordt! Hedwig Passier vindt: "Blijf niet te lang aanmodderen. Je verpest je eigen mogelijkheid om te genieten. Stap over de drempel heen en kom gewoon eens naar een kennismakingsworkshop van Druk van de Ketel. Het is mogelijk om te genieten en je perfectionisme op een positieve manier in te zetten; je pluspunten te behouden en de negatieve aspecten te verminderen."

Meer weten?

Wil je je perfectionisme de baas worden, of ken je iemand bij wie er wel wat druk van de ketel mag? Neem dan contact op met Hedwig Passier, specialist in perfectionisme & prestatiedruk bij professionals. Kijk voor meer informatie op www.drukvandeketel.nu of bel: 06 - 54 91 81 09.

Een deelnemer aan het woord:

"In mijn rol als moeder, professional, echtgenote, dochter en vriendin probeerde ik zoveel mogelijk bordjes in de lucht te houden. Ik verloor de grip op zaken en het plezier in mijn werk en in mijn sociale contacten. Het traject heeft me geleerd om opnieuw te kijken naar de dingen die me dierbaar zijn in het leven. Niet alleen kijken, maar ook kiezen. Keuzes maken vanuit mezelf, vanuit de overtuigingen die bij mij horen en niet bij anderen. En niet alleen kiezen, maar ook de daadwerkelijke link leggen naar de praktijk: vanuit inzicht komen tot borging in de praktijk. De balans tussen werk en privé blijft een spannende, maar ik heb nu wel inzichten en handvatten in mijn repertoire om bewust in evenwicht te blijven."



Druk van de Ketel
Refelingse Erven 32
5672 TE Nuenen
06 54918109
info@drukvandeketel.nu
www.drukvandeketel.nu

BTW NL 14 19 14 221 B01
KvK 17166687