

Test jezelf op perfectionisme

In hoeverre is perfectionisme voor jou een energiebron of bron van frustratie? Kruis aan bij onderstaande stellingen in hoeverre ze waar of minder waar zijn voor jou.

	meer waar	minder waar
1. Ik verwacht van mezelf in alles het beste te zijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ik raak achter op m'n werk, doordat ik er langer over doe dan anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Doordat ik twijfel, doe ik er lang over om beslissingen te nemen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ik moet er altijd op en tot verzorgd uitzien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. De kwaliteit van mijn prestatie is belangrijker dan het doel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Als ik een fout maak, verlies ik het respect van anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Als ik niet alles perfect doe, vind ik mezelf waardeloos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Anderen vinden mij een controlefreak.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ik wil dat iedereen mij ziet zitten, ook al weet ik dat dat onmogelijk is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ik ben bang om fouten te maken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ik heb voortdurend kritiek op mezelf, kraak mezelf af.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Delegeren gaat me moeilijk af, ik voel me altijd voor alles verantwoordelijk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ik voel vooral plezier als ik iets gepresteerd heb.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ik heb nooit genoeg tijd om alles te doen wat ik wil doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Eigenlijk ben ik nooit tevreden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ik kan niets gewoon doen, ben altijd fanatiek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. De druk komt niet van buiten, ik zet mezelf voortdurend onder druk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Ik eis steeds meer van mezelf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ik ben er trots op dat ik dingen voor elkaar krijg, die anderen voor onmogelijk houden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Het kost me steeds meer moeite iedereen tevreden te houden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Ik kan me alleen maar ontspannen als ik veel van mezelf gevraagd heb.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Ik voel me vaak overbelast en zelden lekker in mijn vel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Een knagend stemmetje van binnen zegt dat het nooit goed genoeg is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Zelfs als ik weet dat ik moet loslaten en ontspannen, lukt me dat niet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Ik twijfel aan alles wat ik doe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TOTAAL

Resultaat

Voor de score 'meer waar' rekent u 1 punt, 'minder waar' 0 punten.

Tel alle scores bij elkaar op

Als u onder de 8 scoort, is perfectionisme een positieve bron.

Scoort u tussen de 8 en de 16 dan hebt u er waarschijnlijk baat bij minder perfectionistisch te zijn.

Vanaf 16 en hoger gaat het perfectionisme de verkeerde kant op en heeft u er baat bij uw perfectionisme te relativeren.