

## Test jezelf op perfectionisme

Wil je weten in hoeverre jij last hebt van perfectionisme? Word je bewust van eigen gedrag door te kijken naar onderstaande gedragskenmerken. Lees de 5 uitspraken van ieder gedragskenmerk (a t/m e) hieronder en omcirkel of jij ze herkent in je eigen leven. Denk niet te lang na, als je twijfelt omcirkel ze dan!

- 1. Ik ben in relaties steeds op zoek naar bevestiging en erkenning.
- 2. Ik stel te hoge kwaliteitseisen - ook voor minder belangrijke zaken.
- 3. Ik heb een laag zelfbeeld.
- 4. Ik heb behoefte om alles onder controle te houden.
- 5. Mijn denken staat nooit stil, daardoor heb ik de neiging om heel veel te piekeren.
- 6. Ik heb last van faalangst en andere angsten.
- 7. Ik heb last van uitstelgedrag.
- 8. Ik kan moeilijk kiezen of beslissen.
- 9. Ik heb een te groot verantwoordelijkheidsgevoel en ben vaak té betrokken.
- 10. Ik blijf maar doorgaan, want opgeven is geen optie.

### 1. Ik ben in relaties steeds op zoek naar bevestiging en erkenning.

- a) Ik geef anderen de aandacht die ik denk dat ze nodig hebben, vaak vanuit een schuldgevoel.
- b) Ik laat anderen makkelijk mijn agenda bepalen.
- c) Ik kan moeilijk nee-zeggen.
- d) Ik heb geleerd mezelf weg te cijferen.
- e) Ik wil dat anderen mijn inzet en prestaties opmerken, zodat ze mij als persoon erkennen.

### 2. Ik stel te hoge kwaliteitseisen - ook voor minder belangrijke zaken.

- a) Ik lever altijd kwaliteit in mijn werk, vaak meer dan nodig.
- b) Ik wil in dat wat ik doe de beste zijn.
- c) Doordat ik de lat steeds hoog leg ervaar ik regelmatig druk en stress in mijn leven.
- d) Ik ben de criticaster van mezelf, veel zaken evalueer ik tot in detail: wat kon er nóg beter?
- e) Ik kan moeilijk stoppen met mijn werk, ik laat liever niet los waar ik verantwoordelijk voor ben.

### 3. Ik heb een laag zelfbeeld.

- a) Mijn uiterlijk is een gevoelig punt voor mij.
- b) Ik vergelijk mezelf vaak met anderen en dat is zelden in mijn voordeel.
- c) In mijn werk voldoe ik niet aan mijn eisen: ik zou slimmer moeten zijn, socialer, assertiever enzovoort.
- d) Ik kan kwaad zijn op mezelf als ik iets niet kan of niet kan oplossen of situaties niet kan veranderen.
- e) Op mijn werk vind ik dat ik niet genoeg doe. En vaak denk ik dat ik het anders had moeten aanpakken.

### 4. Ik heb behoefte om alles onder controle te houden.

- a) Ik zie graag dat de dingen op mijn manier gebeuren.
- b) Ik maak altijd to-do lijstjes, dit geeft me rust en overzicht.
- c) Ik heb de neiging werk van anderen te controleren.
- d) Veel dingen liggen op een vaste plaats, dit geeft mij rust.
- e) Delegeren vind ik heel moeilijk. Als ik het zelf doe, dan weet ik tenminste dat het goed gebeurt.

**TOTAAL 1 t/m 4**

### 5. Mijn denken staat nooit stil daardoor heb ik de neiging om heel veel te piekeren.

- a) Ik verlies veel energie door te veel te piekeren.
- b) Ik heb regelmatig last van lichamelijke klachten (nek en schouder) als gevolg van stress.
- c) Als ik het erg druk heb, ben ik 's ochtends vroeg wakker. Dit komt omdat ik dan al aan allerlei dingen denk die mij die dag te wachten staan.
- d) Ik doordenk heel veel zaken vooraf én achteraf.
- e) Ik kan soms hele gesprekken in mijn hoofd met iemand voeren, vooral als het om spanningen in de samenwerking gaat.

### 6. Ik heb last van faalangst en andere angsten.

- a) Ik merk dat ik regelmatig last heb van onzekerheid, anderen doen het gewoonweg beter dan ik.
- b) Als ik een presentatie moet geven levert mij dat vooraf veel stress op.
- c) Ik kan het niet maken dat ik mijn doelen (of die door anderen zijn bepaald) niet haal.
- d) Falen is geen optie, ik worstel mijzelf hier doorheen (ik doe toch waar ik tegen op zie) en dat kost mij veel energie.
- e) Ik ben een echte scenariodenker, maar in plaats van daar voordeel bij te hebben, denk ik vaak in rampenscenario's.

### 7. Ik heb last van uitstelgedrag.

- a) Ik kan in mijn werk echt uitstelgedrag vertonen. Ik haal meestal wel mijn deadlines, maar dit kost me veel energie.
- b) Als ik een nieuwe aankoop wil doen doe ik een uitgebreid onderzoek, maar kan ik hierna moeilijk kiezen.
- c) Ik kan me pas echt ergens toe zetten als de deadline in zicht komt.
- d) Ik heb genoeg te doen, toch laat ik me makkelijk afleiden en doe dan eerst iets anders, ik ben daar dan weer veel langer mee bezig dan ik eigenlijk wil.
- e) Ik vind het moeilijk te ontspannen en kan niet echt genieten van niets doen.

### 8. Ik kan moeilijk kiezen of beslissen.

- a) Ik kan prima voors en tegens op een rij zetten, maar daarna een keuze maken vind ik erg moeilijk.
- b) Kiezen is verliezen – het één na beste is gewoon niet goed genoeg.
- c) Ik heb al eerder beslissingen genomen waarvan achteraf bleek dat het foute keuzes waren.
- d) Ik blijf maar analyseren en laat dan vooral het negatieve de doorslag geven in de keuze die ik maak.
- e) Ik ben bang om een foute keuze te maken.

### 9. Ik heb een te groot verantwoordelijkheidsgevoel en ben vaak té betrokken.

- a) Ik kan moeilijk een compliment van een ander ontvangen.
- b) Ik voel me verantwoordelijk voor het geluk van een ander.
- c) Ik neem soms het werk van anderen over als zij in tijdnood komen terwijl ik zelf al meer dan genoeg op mijn bordje heb liggen.
- d) Ik kan slecht nee-zeggen tegen de verzoeken van anderen.
- e) Ik heb de neiging om over mijn eigen grenzen heen te gaan om iets af te maken.

### 10. Ik blijf maar doorgaan, want opgeven is geen optie.

- a) Je moet ergens 100% voor gaan, want dan alleen bereik je iets.
- b) Ik negeer de signalen van mijn lichaam en ga toch door ook al is dit niet verstandig.
- c) Ik vind het moeilijk om mezelf ziek te melden, dat is een teken van zwakte.
- d) Ik loop het risico een keer tegen een burn-out op te lopen.
- e) Ik heb pas door dat ik te veel over mijn grenzen ben gegaan als ik helemaal vastloop.

**TOTAAL 5 t/m 10**

**TOTAAL**

**Resultaat****Als je onder de 15 scoort:**

Je herkent de kenmerken van perfectionisme. Het lijkt vooral in je voordeel te werken om naar kwaliteit te streven.

**Scoor je tussen de 16 en de 30?**

Je slaat door in je perfectionisme, het kost je meer dan het je oplevert om dit te doen.

**Vanaf 30 en hoger?**

Je zit in de gevarenzone, je put jezelf uit en loopt de kans overspannen of burn-out te raken. Pak je perfectionisme aan voor het te laat is.

**Reflectiemoment**

1. Wat kan je met wat de test je vertelt?
2. Welke twee kenmerken van de tien scoren bij jou het hoogst?
3. Welke nieuwe inzichten krijg je?
4. Wat ga je concreet doen met de score die deze test je geeft?

Bron: Ontleend aan Marcel Hendrickx, 'Zeg me dat ik oké ben'

