

## Ook perfectionistisch ingesteld? “Stel jezelf dan altijd één vraag”, tipt psychologe



© if, Getty Images

*Streven naar perfectie kan mooie resultaten opleveren, maar wanneer je de lat altijd en overall onrealistisch hoog legt, durft het ook door te slaan naar ongezond perfectionisme. “Kies dus zorgvuldig waarvoor je je perfectionisme inzet”, zegt psychologe Séverine Van De Voorde.*

*Hanna Van Thienen*

In deze lifehack geven we elke dinsdag tips die helpen om het leven met hoogsensitiviteit eenvoudiger te maken. Vandaag: hoe ga je gezond om met perfectionisme?

“Perfectionisme staat in nauw verband met afwijzingsgevoeligheid”, zegt Séverine Van De Voorde. “Velen van ons hebben als kind geleerd om altijd flink en braaf te zijn en perfectie neer te zetten. Fouten maken was een teken van falen. Dat is een *fixed mindset*, die ervoor zorgt dat je heel moeilijk kan omgaan met kritiek. Je krijgt immers snel het gevoel dat je onderuit gehaald wordt. Veel fijner is de *growth mindset*, waarbij je denkt: geef mij maar feedback zodat ik kan groeien.”

“Op zich is perfectionisme natuurlijk niet slecht. Het is kwaliteit nastreven en zorgvuldig en accuraat werken. Alleen is het wel belangrijk dat je het bewust inzet. Wees bijvoorbeeld niet perfectionistisch in iets banaals als het op kleur sorteren van je handdoeken. Dat kost veel tijd, maar is niet essentieel. Kies voor iets waar je wel het verschil kan maken of waar het echt iets opbrengt.”

### **Wat is hoogsensitiviteit?**

Hoogsensitiviteit is een eigenschap die voorkomt bij 15 tot 20% van de bevolking. Je herkent het aan deze 3 kenmerken: sterke opmerkzaamheid voor subtiliteiten (bv. details en sociale signalen), diepgaande verwerking van informatie en gebeurtenissen (bv. diep nadenken, veel linken leggen) en een sterke sociale intuïtie (bv. mensen goed kunnen lezen en aanvoelen wat iemand nodig heeft).

“Voor hoogsensitieve personen is perfectionistisch zijn bijna logisch. Hun scherpe oog voor detail en schoonheid, hun capaciteit tot het zien van het grote plaatje ... Het zijn allemaal eigenschappen die er automatisch voor zorgen dat ze de puntjes op de i zetten. Als hoogsensitief persoon is het dan ook onrealistisch om van jezelf te verwachten dat je niet perfectionistisch bent. Wat je wel kan doen, is ervoor zorgen dat het niet doorschiet naar ongezond perfectionisme, want dan zit je vast in die angst voor afwijzing.”

Stel jezelf dus altijd één vraag als het op perfectionisme aankomt, zo tipt Van De Voorde: “Werk ik zo grondig uit plezier of ben ik vooral bang om fouten te maken?” (*Lees verder onder de illustratie*)



*Illustratie: Marloes De Vries.*

### **Drie lifehacks om niet door te slaan in ongezond perfectionisme:**

#### **1. Gebruik de afdaaltechniek**

Bepaal bij elke activiteit wat het doel ervan is en wat minimaal nodig is om dit doel te halen. Wil je bijvoorbeeld een gezellig samenzijn organiseren bij je thuis, sta er dan bij stil dat het géén kookwedstrijd is, dat een kraaknet huis geen vereiste is voor een gezellige avond en dat je zelfs niet zelf hoeft te koken als je daar geen zin in hebt. Met andere woorden: bepaal het absolute minimum dat nodig is om er een gezellige avond van te maken en neem dat als norm.

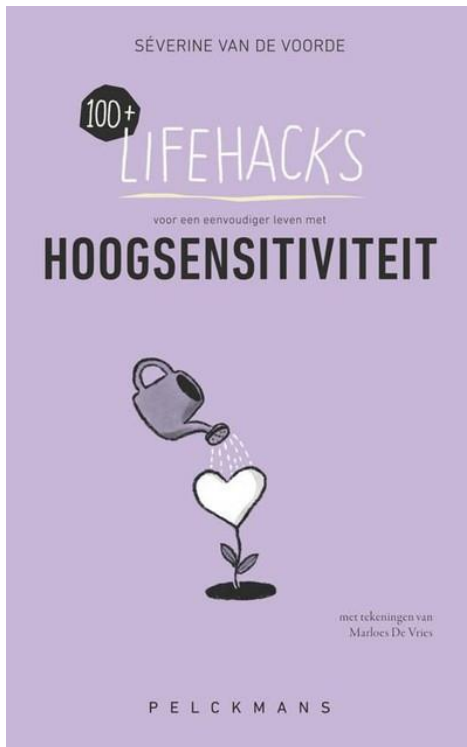
#### **2. Begrens jezelf in aantal of tijd.**

Geef jezelf bijvoorbeeld een uur de tijd om te surfen naar de beste hotels voor je zomervakantie, of beperk je tot drie sites waarop je mag zoeken. Anders blijf je uren bezig.

#### **3. NIVEA: niet invullen voor een ander.**

Ga er niet zomaar van uit dat je weet wat de ander verwacht maar vraag ernaar: “Wat is het criterium om te slagen?”, of “Wat heb je nodig van mij?”, of “Hoe moet het eindresultaat eruitzien?” Want wat voor jou gemiddeld is, wordt door een ander misschien wel bestempeld als “heel goed”.

## Wie is Séverine Van De Voorde?



Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie, klinisch psycholoog, expert hoogsensitiviteit en stress- en veerkrachtcoach. Ze is bestsellend auteur van verschillende boeken.

Haar nieuwste boek draagt bij aan haar missie om de juiste kennis te verspreiden over hoogsensitiviteit en hoogsensitieve personen tools te geven om de schoonheid van dit persoonlijkheidskenmerk in te zien.

Meer lezen? 100+ Lifehacks voor een eenvoudiger leven met hoogsensitiviteit, Séverine Van De Voorde, 96 p., 19,99 euro, Pelckmans Uitgevers

Meer info over Séverine Van De Voorde vind je op [www.vanstressnaarveerkracht.be](http://www.vanstressnaarveerkracht.be).