

LOSLATEN ZONDER TE VERLIEZEN

perfectionisme anders bekeken

imperfekte
coach



INHOUDSOPGAVE:

1. Inleiding: Waarom dit e-book?
2. Mijn eigen verhaal: Perfectionisme, burn-out en groei.
3. Wat is perfectionisme eigenlijk?
4. Interne en externe factoren: Waar komt perfectionisme vandaan?
5. De paradox van controle: Waarom loslaten meer grip geeft.
6. Hoe herken je perfectionisme bij jezelf?
7. ACT en zelfcompassie: Een nieuwe manier om ermee om te gaan.
8. Praktische oefeningen: Eerste stappen naar verandering.
9. Hoe nu verder? Jouw volgende stap.



1.

INLEIDING:

Waarom dit ebook?

imperfete
coach

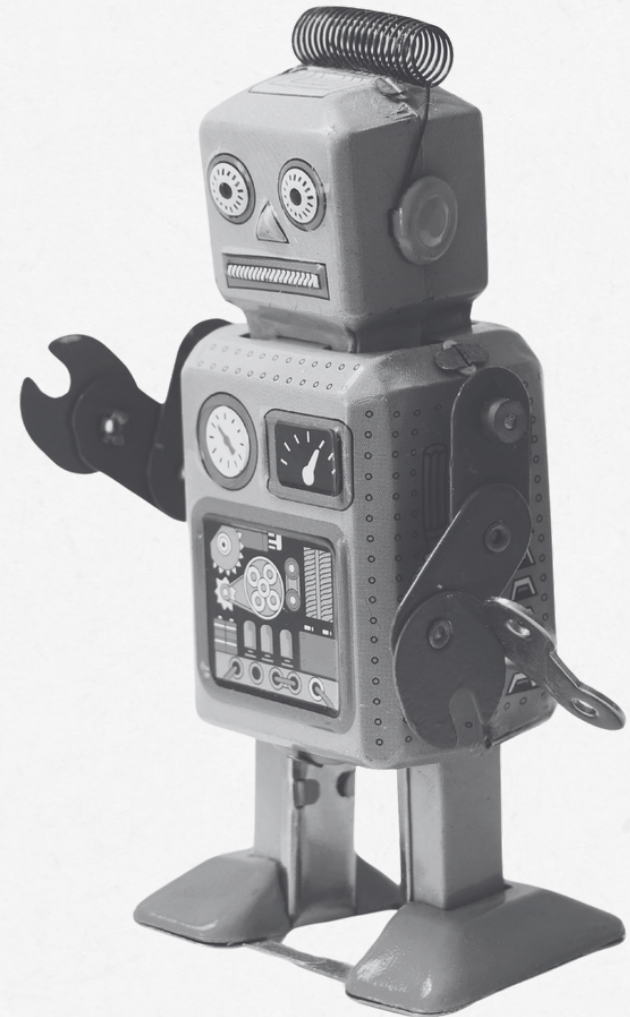


PERFECTIONISME VREET ENERGIE

Perfectionisme kan voelen als een **tweestrijd**. Aan de ene kant lijkt het je te motiveren om het beste uit jezelf te halen. Aan de andere kant merk je dat de prijs die je betaalt om “goed genoeg” te zijn, steeds hoger wordt. Sta je daar weleens bij stil?

Dit ebook is bedoeld voor iedereen die vastloopt in perfectionisme en op zoek is naar een **andere, mildere manier** om hiermee om te gaan.

Je krijgt inzicht in waar perfectionisme vandaan komt, hoe het werkt en wat je eraan kunt doen – zodat je weer iets vrijer door het leven kunt gaan.



2.

MIJN EIGEN VERHAAL:

Van perfectionisme naar groei.

imperfekte
coach



WIE BEN IK?

Toch wel zo netjes als ik me even voorstel. Ik ben **Marissa**, expert op het gebied van piekeren en perfectionisme.

Hier deel ik mijn persoonlijke ervaring met perfectionisme en hoe het uiteindelijk leidde tot **angst, eetstoornissen, burn-out en depressie**. Ik neem je mee hoe ik heb geleerd om er anders mee om te gaan, en hoe dat mijn leven heeft veranderd.

Als er iets is wat ik goed ken, dan is het perfectionisme. Het begon al als kind: ik wilde iets niet leren, ik wilde het kunnen. Ik stelde jarenlang onmogelijke eisen aan mezelf, kon wel door de grond zakken als ik een fout maakte en verwarde mijn prestaties met mijn eigenwaarde. **Dit werkte een tijd lang prima – totdat het dat niet meer deed.**



Mijn perfectionisme zorgde ervoor dat ik **altijd 'aan'** stond, moeilijk kon ontspannen en mezelf constant vergeleek met anderen. Uiteindelijk zorgde dit voor torenhoge angst en leidde dit (meermaals) tot een burn-out.

Het moment waarop alles vastliep, dwong me om opnieuw te kijken naar mijn **overtuigingen en gedrag**. Het **eerste deel** van herstel bestond uit opladen, maar ik had ook vaardigheden nodig om niet weer in dezelfde valkuilen te stappen. **Deel twee** bestond uit leren en ervaren hoe het anders kon. Ik leerde wat mijn behoeftes waren en hoe ik deze kon communiceren, ik leerde milder voor mezelf zijn en keuzes te maken die me helpen meer het leven te leiden dat voor mij belangrijk is.

Nu help ik anderen om **op een gezonde manier met perfectionisme om te gaan**. Niet door het compleet los te laten, maar door er anders naar te kijken: met meer grip en minder krampachtige controle.



3

WAT IS
PERFECTIONISME
● EIGENLIJK?





NIET GOED GENOEG

Perfectionisme is meer dan 'graag je best doen'. Het gaat vaak gepaard met **hoge eisen aan jezelf, een kritische innerlijke stem en de angst om te falen**. Kortom, het zit je flink in de weg. Vaak is het meer gebaseerd op angst en externe goedkeuring, dan op interne motivatie.

Het kan zich uiten in **verschillende levensgebieden**, zoals werk, relaties en zelfbeeld. Soms merk je het niet eens bewust op, maar beïnvloedt het hoe je keuzes maakt en hoe je naar jezelf kijkt.

ACT nodigt je uit om perfectionisme niet als iets slechts te zien, maar als **een patroon dat soms helpend is en soms niet**. De sleutel is om te onderzoeken wanneer perfectionisme jou helpt en wanneer het je belemmert en daarop passende actie te ondernemen. Klinkt dat allemaal nog wat vaag? Geen zorgen, in dit ebook neem ik je mee in dat proces.



INTERNE & EXTERNE FACTOREN:

Waar komt perfectionisme vandaan?



NURTURE OF NATURE?

Het korte antwoord: beiden. Perfectionisme ontstaat niet zomaar. Erfelijkheid, opvoeding en maatschappelijke druk spelen een grote rol.

We merken dat zowel interne (persoonlijkheid, overtuigingen) als externe (omgeving, sociale media, cultuur) factoren bijdragen aan perfectionisme.

Een ACT-benadering helpt je om te **herkennen welke van deze factoren buiten jouw controle vallen en waar je wél invloed op hebt**. Door onderscheid te maken tussen 'werkbare' en 'onwerkbare' gedachten, krijg je een nieuwe manier om naar perfectionisme te kijken. Gedachten zijn namelijk geen harde feiten, maar zo zien we ze vaak wel.

5. DE PARADOX VAN CONTROLE

Waarom loslaten meer grip geeft.



MAAR, ZO WERKT HET TOCH NIET?

Wij perfectionisten proberen **controle** te houden over alles wat we doen. Maar hoe meer je controle probeert af te dwingen, hoe meer stress en spanning je ervaart. Hier laat ik je zien waarom loslaten juist meer grip op je leven kan geven.

Acceptatie en flexibiliteit zorgen ervoor dat je beter om kunt gaan met onverwachte situaties en minder last hebt van zelfkritiek. Ook blijf je minder lang hangen in bijbehorende emoties

Oefening: De golven-metafoor.

Stel je voor dat je in de zee ligt en er een golf op je afkomt. Wat doe je? Je kunt proberen de golf tegen te houden (onmogelijk), je kunt je erdoor laten meesleuren, of je kunt erop meebewegen. Dit is ook hoe perfectionisme werkt: hoe harder je ertegen vecht, hoe sterker het wordt. Wat als je het gewoon even laat zijn?



6

HOE HERKEN JE PERFECTIONISME ● BIJ JEZELF?

imperfete
coach



IK? NEE JOH!

Misschien weet je al dat je perfectionistisch bent, maar hoe uit zich dat precies? Perfectionisme kan **subtiel** zijn en zich op verschillende manieren laten zien.

Denk aan:

- Uitstelgedrag, omdat je bang bent om niet perfect te presteren
- Moeite met het ontvangen van kritiek
- Overmatig controleren en herzien van werk
- Jezelf constant vergelijken met anderen
- Het gevoel dat je nooit genoeg doet, hoe hard je ook werkt

Oefening: *Jouw perfectionisme onder de loep.*

Schrijf eens op: Wanneer stak perfectionisme de afgelopen week de kop op?

Heb je bijvoorbeeld iets niet gedaan omdat het niet perfect zou zijn? Of heb je juist uren zonder onderbreking zitten werken uit angst om het verkeerd te doen? Wanneer durfde je niet in sociale situaties te begeven? Had je kritiek op je lichaam? Of was je er van overtuigd dat je allang meer had moeten bereiken.

Allemaal vormen van perfectionisme. Welke herken je bij jezelf? Beschrijf hoe dat voelde? Wat gebeurde er écht (in plaats van wat je dacht dat er zou gebeuren)?



7

ACT & ZELFCOMPASSIE:

Een frisse blik op perfectionisme.

imperfekte
coach



ACCEPTATIE & ACTIE

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en **zelfcompassie** bieden een andere benadering. In plaats van te vechten tegen perfectionisme, leer je om er anders mee om te gaan.

ACT helpt je om meer vanuit je **waarden** te leven in plaats van gevangen te zitten in perfectionistische gedachten.

Zelfcompassie leert je om **milder** voor jezelf te zijn en fouten te zien als een menselijk en leerzaam onderdeel van het leven.

Oefening: De zelfcompassie-brief.

Schrijf een brief aan jezelf alsof je een goede vriend of vriendin toespreekt. Wat zou je zeggen tegen iemand die worstelt met dezelfde perfectionistische gedachten?



8

PRAKTISCHE OEFENINGEN:

Eerste stappen naar verandering



PRACTICE MAKES (IM)PERFECT

Dit hoofdstuk bevat nog **vijf laagdrempelige oefeningen** waarmee je direct aan de slag kunt. Denk aan mindfulness-oefeningen, zelfcompassie in de praktijk en manieren om je innerlijke criticus te verzachten.

Oefening 1: De 5%-verschuiving.

Kies vandaag een taak waarbij je normaal perfectionistisch bent. Voer deze met 5% minder controle uit en observeer wat er gebeurt.

Oefening 2: Adem bewust.

Vaak ademen we oppervlakkig als we stress ervaren. Kijk of je je ademhaling kunt koppelen aan iets wat je vaak doet op een dag (bijv. op je telefoon kijken).

Vóórdat je die handeling uitvoert, adem dan eerst drie keer rustig in en uit en ga dan door met wat je aan het doen was.

Oefening 3: Mildheid.

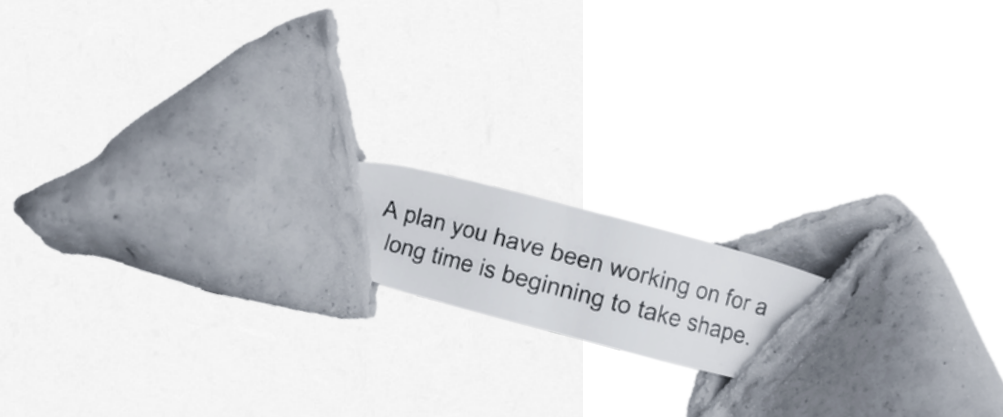
Sta stil bij je innerlijke criticus. Hoe zou je dit anders verwoorden als een vriend of vriendin het moeilijk had? Schrijf dit evt. op als je dat fijn vindt.

Oefening 4: Doe iets 'goed genoeg'.

Kies een gebruikelijke taak (zoals een e-mail sturen) en sta jezelf toe om het gewoon af te ronden, zonder eindeloos te herzien.

Oefening 5: Check-in.

Zet deze week dagelijks een wekker op een moment dat voor jou uitkomt. Sta heel even stil bij hoe je je voelt en wat helpend is op dit moment.



9.

HOE NU VERDER?



JOUW VOLGENDE STAP...

Perfectionisme is een **patroon dat tijd kost om te doorbreken**. Het is geen kwestie van 'even oplossen', maar een proces van bewuster worden en kleine stappen zetten.

Hier zijn een paar manieren om verder te gaan:

- Blijf jezelf observeren zonder oordeel. Merk op wanneer perfectionisme opspeelt.
- Oefen met imperfectie: publiceer iets zonder eindeloos te herschrijven, laat een fout staan, vouw iets scheef op.
- Herinner jezelf aan je waarden: waar gaat het écht om?
- Zoek ondersteuning, bijvoorbeeld via coaching of een community die hieraan werkt.



Wil je hier verder mee aan de slag? In mijn coachingstrajecten help ik mensen die vastlopen door perfectionisme en stress. Kijk op mijn website of neem contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Laat perfectionisme niet jouw koers bepalen, maar leer het zien als drijfzand: hoe harder je spartelt, hoe dieper je zakt. Maar als je leert ontspannen en erop drijven, zul je merken dat je steviger staat.

Dit boek is een uitgave van:



Nieuwe Herengracht 18
1018 DP, Amsterdam

CONTACT:

www.imperfectecoach.nl
www.instagram.com/imperfectecoach
marissa@imperfectecoach.nl