

Voor professionals

Word een herstellend perfectionist – Tien vaardigheden en opdrachten die helpen



Tip!

Stel je aan het begin van de week of van de dag ten doel om één vaardigheid in de praktijk te oefenen. En: wees niet te perfectionistisch in het afleren van perfectionisme! Leren en ontwikkelen gaat met vallen en opstaan.

“You are imperfect and wired for struggle.
And you are worthy of love and belonging.”

– Brené Brown

1 Check je ideaalplaatjes

Oefening: Welke ideaalplaatjes heb je? Welke zijn belangrijk voor je? Omschrijf ze – en plaats de realiteit van het dagelijks leven er tegenover.

2 Hak je doelen in stukjes

Oefening: Omschrijf je einddoel. Hak deze in kleinere tussenstappen. Deel je tussendoelen met anderen.

3 Ontwikkel een growth mindset

Oefening: Beschrijf een situatie vanuit een fixed mindset ('ik zie een fout als persoonlijk falen'). Beschrijf vervolgens hoe je dit kunt beschouwen vanuit een growth mindset ('ik zie een fout als manier om te groeien en ontwikkelen').

4 Train je durfspier

Oefening: Wat is een klein, moedig experiment dat je deze week kunt doen? Doe het! En evalueer: Hoe ging het? Wat heb je ervaren?

5 Leef je waarden

Oefening: Maak een lijst van waarden die voor jou belangrijk zijn. Kijk of je tot twee of drie waarden kunt komen. Wat is een kleine, concrete actie die je kunt doen waarmee je (één van) deze waarden in de praktijk brengt?

6 Leer grenzen stellen

Oefening: Welke grenzen zijn voor jou belangrijk? Wie overschrijdt deze (geregeld)? Bespreek je grenzen met die persoon.

7 Geloof niet alles wat je denkt

Oefening: Wees mild en vriendelijk voor je gedachten. Probeer ze te observeren zonder alles te geloven wat er langs komt.

8 Praat tegen jezelf als tegen je beste vriend

Oefening: Schrijf een vriend of vriendin een brief waarin je medeleven en steun betuigt. Schrijf nu je eigen naam boven de brief en lees jezelf voor.

9 Zorg voor een energiek lichaam en een fitte geest

Oefening: Plan deze week voldoende ruimte om te bewegen, naar buiten te gaan en iets te doen wat je leuk vindt, waar je plezier in hebt.

10 Don't do this alone!

Oefening: Praat met anderen over je voornemen om perfectionisme los te laten. Wees specifiek. Vertel je verhaal en laat je hart een beetje zien. Je zult verrast worden door de reacties.

Bron: *De Perfectieparadox* – Marjon Bohré-Den Harder

In het boek *De Perfectieparadox* ontdek je wat perfectionisme precies is, welke vormen er zijn, waarom we denken dat het ons beter maakt en hoe schadelijk het is. Vervolgens krijg je praktische tips voor het loslaten van je eigen perfectionisme. Ook lees je hoe je als leider omgaat met perfectionisten in je team. Lees meer op www.marjonbohre.nl/perfectieparadox.