



Door: **Mirjam Rutten**

Oefening voor perfectionisten:

Er is bijna geen advies dat een perfectionist woedender maakt dan "doe het toch gewoon eens op 80 procent." En precies dat werkt nu juist helemaal niet. Als jij iemand bent, die de taken graag heel precies en het liefste zelf doet en daar regelmatig ook last van heeft, kan het nuttig voor je zijn om je gedachten te laten gaan over op welke gebieden het voor jou wel realistisch en wenselijk is om een beetje meer los te kunnen laten.

Het is hierbij belangrijk voor je niet gelijk met 'loslaten' begint bij je in jouw ogen belangrijkste taken. Blijf deze gewoon voor 100 procent goed doen. Kies voor het experiment met de 80 procent zienswijze bij voorkeur voor taken die je als minder belangrijk ervaart.

Lees de volgende suggesties en kies er één uit die je de komende week in daden omzet.

- Ga door je To-Do lijst en bepaal voor jezelf welke taken eigenlijk niet echt belangrijk zijn, en waarbij je ondanks dat, toch het gevoel hebt dat je die taken beslist moet doen: opruimen, alle mail uit je e-mail postvak volledig beantwoorden, kantoorgedoe, papierwerk. Kies één van deze taken uit die je de komende week helemaal laat vallen. Vertrouw jezelf en het experiment. En laat ze ook de week erna vallen.
- Veel perfectionisten zijn ook in hun privéleven '100-procent-mensen'. Huishouden, vrije tijd, schoonmaak, cadeaus voor vrienden, schoolspullen voor de kinderen, planning van vakanties enzovoort. Overweeg deze week aan wie je een van deze taken zou kunnen delegeren: vrienden, partners, kinderen, een schoonmaakhulp. Vervolgens doe je dat ook echt.
- Veel perfectionisten komen onder druk te staan wanneer onvoorziene omstandigheden en knelpunten optreden, bijvoorbeeld wanneer collega's ziek zijn en speciale taken of bezoeken van klanten onverwacht overgenomen moeten worden. Maak de komende week een 'noodplan' voor weken waarin ernstige knelpunten optreden. Leg daarin vast wat je in zulke weken NIET doet, zoals bijvoorbeeld: "wanneer collega's ziek zijn en ik belangrijke taken van hen moet overnemen, doe ik geen opruimwerkzaamheden". Of "wanneer ik taken van collega's overneem, zeg ik meeting x,y,z af".

Veel perfectionisten helpt het als zij nuttige en goedgekeurde plannen hebben die ze bij onvoorziene omstandigheden kunnen inzetten. Leg je korte en concrete 'noodplan' in de la van je bureau of maak daarvan een notitie in je mobiel. En bepaal vanaf nu aan het begin van iedere week of het een "normale" week of een "nood" week is.

Deze eenvoudige oplossingen kunnen veel perfectionisten helpen in het omgaan met stress. Wanneer je merkt dat een gevoel van angst, beklemming of "dat is niet mogelijk" of "dat doe je niet" bij jou ontstaat, kan het zijn dat je hoge eisen op een ondraaglijke manier in je weg staan. Overweeg of je je op dat punt wellicht door een ander kunt laten adviseren. Vaak wordt het loslaten dan makkelijker.