

HET KLEINE BŒKJE OVER PERFECTIONISME

PERFECTIONISTISCH? IKKE? ÉCHT WEL!

perfectionis t

Monique Römken
Nico Schloen



Met dank aan onze gewaardeerde collega **Liesbeth van der Velden**,
die ons inspireerde tot het schrijven van kleine en praktische boekjes over studiebegeleiding



Voorafje.....	4
Inleiding.....	5
Een heterogene doelgroep.....	6
Falen verboden.....	8
Het Perfectionisme Zelf Onderzoek.....	11
Nawoordje.....	19
Achtergrondinformatie.....	20
Het Perfectionisme Zelfonderzoek.....	21



“Zo lang als ik me kan herinneren, komt mijn perfectionisme in bijna alles wat ik doe naar voren. Dat blokkeert me steeds weer. Mijn studie verloopt daardoor ook niet vlekkeloos en soms ben ik gewoon niet zo gezellig voor anderen!”

(studente opleiding MBRT)

In dit boekje delen wij graag onze ervaringen van de afgelopen jaren, opgedaan tijdens de workshop ‘Omgaan met perfectionisme’. Elk studiejaar melden zich tientallen studenten als ‘ervaringsdeskundige’, omdat ze met name tijdens hun studie op de één of andere manier last ondervinden van hun perfectionisme. Vanaf de start van deze workshop zijn vrouwelijke studenten met 80% tot 90% oververtegenwoordigd. De workshop ‘Omgaan met perfectionisme’ wordt 4 à 5 keer per jaar aangeboden en belangrijke doelstellingen van de workshop zijn onder meer:

- Het verkrijgen van (beter) inzicht in de eigen persoonlijke situatie;
- Het verwerken van relevante informatie in praktische en uitvoerbare persoonlijke verbeteracties;
- Het verbeteren van persoonlijke vaardigheden en het aanleren van nieuwe vaardigheden.

Vooral de toepassing van het hulpmiddel **Perfectionisme Zelf Onderzoek (PZO)** leidt steeds weer tot nuttige en verrassende zelfinzichten voor de betrokken studenten. Het is dan ook juist het PZO dat we in dit boekje wat uitgebreider onder de aandacht van studiebegeleiders willen brengen. Eerst willen we echter nog enkele andere onderwerpen in verband met perfectionisme wat nader toelichten.

INLEIDING

Volgens de één is perfectionisme een belastende eigenschap, een energievreter die kan leiden tot een burn-out. Anderen vinden het meer een persoonlijkheidstrekk gebaseerd op de overtuiging dat fouten maken onaanvaardbaar is. En ook daarvoor kan iemand een hoge prijs betalen! Steeds vaker wordt perfectionisme echter gezien als 'multidimensionaal', waarbij verschillende componenten het perfectionistische gedrag kunnen beïnvloeden. Vanuit dit oogpunt bekeken, kan een zekere mate van perfectionistisch gedrag juist ook heel nuttig zijn. Het gedrag is immers ontwikkeld omdat het oorspronkelijk een helpende functie had. Net als elk ander gedrag is perfectionistisch gedrag een copingstrategie. Het is een vorm van zelfbescherming (Brown, 2010).

Eigenlijk hebben alle perfectionisten een sterke behoefte aan orde, overzicht en structuur. Ze stellen hoge eisen en zijn niet alleen erg kritisch voor zichzelf, maar ook voor anderen. Bekend is verder dat meer dan de helft van de perfectionisten hun eigenschap of trek beschouwt als positief, helpend en nuttig bij het realiseren van hun doelen. We spreken van 'gezond perfectionisme'. De andere helft ervaart juist veel last en kent bijvoorbeeld geen nuances tussen succes en mislukking. Het is alles of niets, zwart of wit, aan of uit. Bij deze groep is sprake van 'ongezond perfectionisme'.



EEN HETEROGENE DOELGROEP

In “De ene perfectionist is de andere niet” staat het begrip motivatie als belangrijke onderliggende drijfveer voor perfectionisme centraal (Buyens, 2016). Daarbij wordt onder meer onderscheid gemaakt tussen autonome motivatie, interne gecontroleerde en externe gecontroleerde motivatie. En dat leidt vervolgens tot verschillende dimensies van persoonlijk perfectionisme, m.a.w. verschillende manieren waarop het eigen perfectionistisch gedrag wordt ervaren en beschreven.

Autonome motivatie:

“Ik ben iemand die de lat hoog legt en perfectie nastreeft. Ik doe dit omdat ik dit zelf wil. Ik beleef er plezier aan en vind dat deze manier van leven voor mij persoonlijk nuttig en zinvol is.”

In situaties waarin autonome motivatie aan de basis ligt van perfectionistisch gedrag, levert de ‘perfectionist’ een gezonde inspanning gericht op zichzelf: hoe kan ik beter worden? De persoon heeft vertrouwen in het kunnen realiseren van zijn/haar doelen.

Interne gecontroleerde motivatie:

“Ik ben iemand die de lat hoog legt en perfectie nastreeft. Ik doe dit omdat ik dit aan mezelf verplicht ben. Ik vind dat ik mezelf moet bewijzen en ik zou me schuldig voelen als ik niet steeds probeer de perfectie te bereiken.”

In situaties waarin interne gecontroleerde motivatie aan de basis ligt van perfectionistisch gedrag, is de inspanning gericht op eigen verplichtingen en zichzelf steeds maar proberen te verbeteren. Dat kan uiteindelijk leiden tot langdurig hardnekkig volhouden, overschatting en stress.

Externe gecontroleerde motivatie:

“Ik ben iemand die de lat hoog legt en perfectie nastreeft. Ik doe dit omdat anderen dit van mij verwachten. Er zijn mensen in mijn leven die me onder druk zetten om mezelf te bewijzen en om steeds te proberen de perfectie te bewijzen.”

In situaties waarin externe gecontroleerde motivatie aan de basis ligt van perfectionistisch gedrag, is de inspanning gericht op de ander: wat vindt de ander? De persoon wil dat de ander de geleverde inspanning goedkeurt of accepteert. Dat gaat vaak samen met gevoelens van falen of schaamte.

Hamacheck (1978) spreekt van *normale* en *neurotische* perfectionisten. Normale perfectionisten hanteren hoge persoonlijke standaarden (eisen), maar zijn in staat die aan te passen als de situatie dat vereist. Hierbij is sprake van een gezond streven naar het realiseren van doelen: ze blijven gemotiveerd ondanks tegenslagen. Autonome motivatie, gericht op het verbeteren van zichzelf vormt hier de basis van het vertoonde gedrag. De *neurotische* perfectionisten zetten ook hoge standaarden in, maar vinden het nooit ‘goed genoeg’. Zij kennen een hoge intolerantie voor fouten en zijn erg zelfkritisch. Eigenlijk eerder een ongezond streven naar het realiseren van doelen, waarbij hun gepieker uitstelgedrag en zelfverwijt versterkt.

In hun onderzoek naar nut en nadeel van perfectionistisch gedrag, beschrijft van Dijk (van Dijk et al., 2008) een onderscheid in de *ploeterende* en de *falende* perfectionisten. Ploeteraars zijn nooit tevreden over zichzelf en blijven maar doorgaan tegen beter weten in. De falende perfectionist is voortdurend bezig met het kanaliseren van onzekerheden en heeft een hardnekkig negatief zelfbeeld. Dit negatieve zelfbeeld hangt samen met een hardnekkige en belemmerende overtuiging: “ik ben wat ik doe en hoe goed ik dat doe!”.

De overtuiging dat we, als we maar perfect leven en alles perfect doen, we de pijn van verwijten, afkeuring en schaamte kunnen minimaliseren of voorkomen (Brown, 2010).

Tijdens onze workshops hebben we met alle varianten van perfectionisme in wisselende samenstellingen mogen kennismaken!



FALEN? VERBODEN!

Falen voor een prestatie boezemt veel studenten angst in en angst voor een negatieve beoordeling kan een verlamme werking hebben. Ongeacht de uitkomst, negatieve gedachten over de resultaten blijven vaak hardnekkig domineren. Perfectionisten zetten dan hun eigen perfectionisme actief in als middel tegen dat falen. Ook als dat verlamme werkt en leidt tot passief gedrag.

We willen dat graag met drie voorbeelden wat nader toelichten.

Voorbeeld 1: Perfectionisme en die verdraaide scriptie

Naar de onderstaande informatie verwijzen we tijdens onze workshop regelmatig. Het gaat om ervaringen van studenten tijdens de eindfase van hun scriptie: het herschrijven van het eerdere schrijfwerk. Ze ervaren toenemende frustratie, zien het niet meer zitten, al het werk zou voor niets zijn geweest en ze hebben al zóveel aan hun scriptie verbeterd. De angst voor feedback neemt steeds verder toe.

Het is echter een misverstand dat je dan met je eerdere werk automatisch ook 'gefaald' hebt. Herschrijven is zelfs een belangrijk onderdeel van het onderzoeksproces! Het geldt ook voor promovendi en hoogleraren. Dat is voor de meeste bachelor- en masterstudenten onbekend.

“Tip: Heb je helder wanneer je aan het voorbereiden, het schrijven en het herschrijven bent? Dat maakt je effectiever” (A. Louter, promovendi coach).

Onder voorbereiden versta ik de opbouw van je tekst en de rode draden van je verhaal voor ogen hebben. Schrijven is opschrijven van wat je wilt vertellen. Je schrijft de bevindingen van je literatuuronderzoek of je praktijkonderzoek uit, zo min mogelijk gehinderd door faalangst het niet goed op te schrijven. Herschrijven dient vervolgens niet om eerder falen te herstellen. Wat dan wel?

Herschrijven heeft een aantal functies in je eigen leerproces:

- Leren beperken tot het beantwoorden van je centrale vraag en deelvragen.
- Leren je argumentatie zo scherp mogelijk te krijgen.
- Leren je bevindingen te interpreteren in plaats van registreren.
- Leren je onderzoek te presenteren. De tekst zodanig comprimeren, dat de lezer je onderzoek kan volgen zonder zich door een oeverloos verhaal te worstelen.
- Leren je teksten te redigeren op taalgebruik.

“De faalmythe is echter een zeer hardnekkige en het kan flinke blokkades opwerpen bij het schrijven zelf. Als je weinig opschrijft, dan kan je ook weinig leren uit je literatuuronderzoek en eigen onderzoek. Wat je niet hebt opgeschreven neem je ook niet mee bij de beantwoording van je onderzoeksvragen. Scriptiebegeleiders doen er goed aan vroegtijdig deze mythe te doorbreken. Anders zien deze studenten aan de feedback die ze van hun begeleider krijgen een bevestiging van hun falen.” (Louter,2011).

Voorbeeld 2: Perfectionisme en die tomeloze energievreter

Het bewaken van een evenwichtige balans tussen belasting en belastbaarheid is voor veel perfectionisten een pittige opgave. Hun ambitieniveau ligt hoog en ze vergen vaak het uiterste van zichzelf. Dat vreet energie... en dat allemaal omdat fouten maken nu eenmaal niet zou mogen.

De keerzijde liegt niet, want regelmatig leidt dat tot allerlei psychische en lichamelijke klachten: angst en stress, hyperventilatie, slapeloosheid, maag- en darmklachten, verlies van plezier in studie en in hun sociale omgeving. Een burn-out ligt dan ook altijd op de loer. Illustratief zijn de volgende opmerkingen van twee studenten:



“Wat 100% inzet! Ik ga altijd voor 200%, tot het uiterste en put mezelf helemaal uit. Het moet me gewoon lukken, want stoppen staat niet in mijn woordenlijst!” (student Technische Bedrijfskunde)



“Ik ben écht de ideale student voor het krijgen van een burn-out!”

(studente Pedagogiek)

Voorbeeld 3: Perfectionisme en (mijn!) groepswerk

Oog voor detail, een systematische aanpak, snel in de actiemodus en initiatief nemen, moeite met dingen uit handen geven...dat kan leiden tot pittige situaties tijdens groepsopdrachten. Regelmatig blijkt dat perfectionistisch ingestelde studenten de regie helemaal overnemen van de groepsleden en daarmee de leerkansen voor de anderen negeren of blokkeren. Hun eigen doel staat voorop, namelijk zo min mogelijk fouten maken en alles moet op tijd ingeleverd zijn. We spreken in dit geval wel eens van een ‘arrogante houding’: de ander wordt geheel over het hoofd gezien of niet serieus genomen. Hoe zouden wij het trouwens zélf vinden als we op deze wijze genegeerd of gepasseerd zouden worden?



“Ik neem veel verantwoordelijkheid op m’n schouders tijdens groepswerk, de andere studenten doen of willen dat toch niet. Dan kan ik ook alles netjes en tijdig in orde maken, anders krijgen we een ook nog slechte beoordeling.”

(studente Lerarenopleiding Basisonderwijs)

HET PERFECTIONISME ZELFONDERZOEK (PZO)

Het Perfectionisme Zelfonderzoek is als afzonderlijke bijlage in dit boekje opgenomen en is bedoeld als hulpmiddel voor het faciliteren van het bewustwordingsproces van studenten. Feitelijk is het een overzichtelijk letterblad, waarbij de afzonderlijke letters in een geheel willekeurige volgorde staan voor afkortingen van een aantal kenmerken (dimensies) van perfectionisme.

De kenmerken sluiten elkaar niet helemaal uit, enige overlap is zeker aanwezig. Studenten wordt gevraagd hun eigen 'perfectionismeprofiel' samen te stellen door het selecteren van een aantal - meestal drie of vier – herkenbare, dominante kenmerken. Anders ontstaan juist bij deze doelgroep bijna onoverkomelijke keuzedilemma's, want alle kenmerken zijn immers van toepassing.

Uitkomsten bespreekbaar maken

De uitkomsten zijn verschillend en van duidelijke patronen of profielen is ook nauwelijks sprake. Bovendien is dat ook niet onze intentie. Uitdagender is het naar de individuele selecties te kijken en verder te concretiseren. Bijvoorbeeld met behulp van een weging:

"Je mag 100% verdelen. Maak dan een onderverdeling binnen je persoonlijk profiel en geef het grootste deel van het percentage aan het voor jou meest dominante kenmerk, etc."

Vervolgens kan de student bijvoorbeeld aangeven op welke wijze zo eenvoudig mogelijk een eerste helpende stap gezet kan worden. In veel gevallen kan dat het beste in een dimensie die (iets) minder dominant aanwezig is in het profiel van de student. Het gaat om het doorbreken van een (vastgeroest) patroon door iets anders te doen dan je normaal gesproken zou doen. Het stimuleren aanvulzinnen zélf te completeren kan daarbij verder helpen:

Voorbeelden

- “Ik zou al een eerste helpende stap kunnen zetten in verband met (kenmerk/onderdeel profiel), als ik.....
- “Ik zou al een eerste helpende stap kunnen zetten in verband met (kenmerk/onderdeel profiel), als mijn begeleider.....

Ingevulde voorbeelden:

- “Ik zou al een eerste helpende stap kunnen zetten in verband met mijn onhaalbare doelen, als ik mijn maximumdoelen zou verkleinen tot een beperkt aantal minimumdoelen”.
- “Ik zou al een eerste helpende stap kunnen zetten in verband met mijn falen, als mijn begeleider regelmatig even vraagt hoe het met mij gaat”.



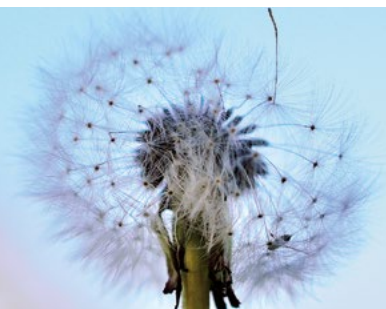
Waardering

Bij veel studenten bestaat een sterke behoefte aan waardering. Hun afhankelijkheid van waardering is breder dan alleen complimenten of succeservaringen. Die kunnen zelfs een averechts effect hebben, want de lat wordt daardoor weer hoger gelegd voor komende situaties.



“Het maakt niet uit welke methode ik volg om mijn doelen te realiseren. Het gaat erom dat ik toch steeds weer dezelfde waarde en betekenis hecht aan de verwachte waardering.” (deeltijdstudente Lerarenopleiding Nederlands)

Hoe kun je dan minder afhankelijk worden van die waardering? Of beter gezegd: Hoe kun je al wat méér onverschillig worden, hoe kun je al wat méér op jezelf vertrouwen? Hoe kun je al wat méér.....? Waaraan zouden anderen dan deze verandering kunnen merken bij jou?



Kwetsbaar

Voor een wat kleinere groep is het beschermen van eigen kwetsbaarheid mede bepalend bij perfectionisme. Feedback wordt vooral gezien als persoonlijke kritiek die je kan raken en bijvoorbeeld niet als leerinformatie. Hulp vragen, betekent eigenlijk persoonlijke zwakte, want de ander kon wel eens denken dat je over onvoldoende kennis of vaardigheden beschikt. Dat laat je dan liever niet merken. Het voorkomen van feedback vereist dan een extra forse inspanning.



“Voor mij is hulp vragen een groot taboe, eigenlijk not done! Ik ben veel te bang voor de feedback die ze me zullen geven.” (studente opleiding Fysiotherapie)

Hoe kun je dan minder afhankelijk worden van die kwetsbaarheid? Of beter gezegd: Hoe kun je al wat méér onverschillig worden, hoe kun je al wat méér op jezelf vertrouwen? Hoe kun je jezelf al wat méér openstellen voor leerinformatie van anderen? Hoe kun je al wat méér...? Waaraan zouden anderen dan deze verandering kunnen merken bij jou?

Falen (Fouten maken)

Nagenoeg alle studenten uit onze doelgroep scoren zichzelf 'hoog' op dit kenmerk. Hun grote inzet en gedrevenheid staat bijna geheel in het teken van het reduceren of voorkomen van fouten.



"Als ik het beginnen uitstel, dan is het falen ook minder erg voor me! Ik weet dat dat raar klinkt, maar zo voelt het wel!" (student opleiding Bedrijfseconomie)

Hoe kun je dan wat minder afhankelijk worden van dat falen? Of beter gezegd: Hoe kun je al wat méér leren van feedback, hoe kun je die negatieve gedachten omzetten/vervangen door of aanvullen met al wat méér realistische en helpende gedachten? Hoe kun je je succeservaringen al wat beter gebruiken? Waaraan zouden anderen dan deze verandering kunnen merken bij jou?

Onhaalbare doelen

Een omvangrijke groep is erg ambitieus in het stellen van hun doelen: ze leggen de lat bij haast alles wat ze doen altijd hoog. "Als je hoog mikt, dan kom je namelijk ook hoger" is de onderliggende gedachte. Het is voor deze perfectionisten lastig hun maximumdoelen in enkele minimumdoelen te herformuleren, want de kans is groot dat zo'n minimumdoel dan vanzelf weer een nieuw maximumdoel wordt. De welbekende cirkel.



"Als ik of anderen mijn karakter moeten omschrijven, dan valt negen van de tien keer het woord 'perfectionist'. Ik wil het beste en het liefst nóg meer bereiken en neem géén genoegen met het beste!" (studente opleiding Verpleegkunde)

Hoe kun je dan wat minder afhankelijk worden van onhaalbare doelen? Of beter gezegd: Hoe kun je al wat méér leren van feedback, hoe kun je je doelen praktisch, haalbaar en uitdagender formuleren en wat of wie zou misschien kunnen helpen die doelen te bewaken en te realiseren? Waaraan zouden anderen dan deze verandering kunnen merken bij jou?

Uitstellen

Ook in de dimensie uitstellen herkent een omvangrijke groep studenten zich. Uitstellen biedt op de korte termijn een beloning (de afleiding, het uitblijven van de verwachte reactie) en op de langere termijn stress (dus straf). Perfectionistische studenten gebruiken over het algemeen nauwelijks of geen 'uitstelsmoezen'. Ze ervaren vooral de druk niet te mogen falen en missen daardoor tegelijkertijd nuttige tussentijdse feedback. En het risico op een negatief resultaat blijft bestaan als je jezelf afhankelijk maakt van één beoordelingsmoment.



"Het uitstellen van het begin, betekent voor mij minder kans op falen. Naderhand vraag ik tussentijds ook geen hulp, want dan krijg ik ook geen negatieve kritiek. Ik weet heus wel dat ik mijn kop in het zand steek." (studente opleiding Communicatie)

Hoe kun je dan wat minder afhankelijk worden van uitstellen? Of beter gezegd: Hoe kun je al wat méér leren van aanpakken en feedback gebruiken? Hoe kun je je studiebegeleider al wat beter betrekken in je leerproces? Waaraan zouden anderen dan deze verandering kunnen merken bij jou?

IEDEREEN NEEMT ME ZOALS IK BEN

NOU IK NOG

Loesje

Streng

Niet alleen streng voor jezelf, maar óók streng voor anderen. Voor een beperkt aantal studenten is studeren gekoppeld aan 'strengere' normen en zij overschrijden bijvoorbeeld regelmatig de wekelijkse veertig studiebelastingsuren. Je doel nog niet bereikt? Dan gewoon weer aanpakken en verdergaan.



"De eerste taak moet al meteen volmaakt zijn, dan pas mag ik van mezelf aan de tweede taak beginnen." (studente Social Work)

Hoe kun je dan wat minder streng zijn voor jezelf? Of beter gezegd: hoe kun je al wat milder worden voor jezelf of anderen? Waaraan zouden anderen dan deze verandering kunnen merken bij jou?



Controle

Perfectionisten hebben een sterke behoefte aan controle. Dat geldt niet alleen voor hun individuele werk- en leerproces, maar ook voor het groepsproces. "Alles in eigen hand" biedt daarbij vaak (schijn-)zekerheid en leidt regelmatig tot stress en conflicten.



"Check, check en nog eens check vóór het inleveren. En dan slapeloze nachten in afwachting van de beoordeling! Had ik dan misschien nóg eens moeten checken?" (student Sporthogeschool)

Hoe kun je dan wat minder afhankelijk zijn van controle? Of beter gezegd: hoe kun je al wat méér loslaten en accepteren? Waaraan zouden anderen dan deze verandering kunnen merken bij jou?

**Als ik niet zo'n
perfectionist was,
zou mijn leven
perfect zijn.**

**OM
DENKEN**

"Laat gaan wie je denkt te moeten zijn"

(Brené Brown)

ACHTERGRONDINFORMATIE

- Brown, B. (2010). *De moed van imperfectie*. Amsterdam: Bruna uitgevers B.V.
- Buyens, I. (2016). *De ene perfectionist is de andere niet: Het belang van autonome en gecontroleerde motivatie bij het nastreven van perfectionistische standaarden*. Masterscriptie Universiteit van Gent, academiejaar 2016-2017.
- Dijk van, B., Dijk, A. & Carson, G. (2008). *De mythe van perfectionisme. Over nut en nadeel van perfectionistisch gedrag*. Zaltbommel: Uitgeverij Thema.
- Hamachek, D.E. (1978). *Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism*. *A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- Louter, A. (2011). "Scriptie herschrijven #fail of #notofail": Verkregen op 25-02-2020 van https://ditjaarwel.wordpress.com/scriptie_herschrijven_fail_ofnotofail/
- Pek, A. (2014). "Waarom je blij mag zijn met je perfectionisme". Verkregen op 12-02-2020 van <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/het-kan-altijd-beter/>

HET PERFECTIONISME ZELFONDERZOEK

W

Perfectionisten hebben veel behoefte aan **waardering**, succes en liefde. Ze hebben zich met name aangeleerd hun waardering te 'verdienen' door alles vooral héél goed te doen. Vaak leiden hun 'perfectionistische' methoden echter niet tot die felbegeerde waardering.

K

Perfectionisten zijn erg gevoelig voor de mening (**kritiek**) van anderen en dat maakt hen kwetsbaar en afhankelijk van externe factoren. Om zichzelf te beschermen en te verdedigen tegen kritiek, gebruiken ze hun perfectionisme

O

Perfectionisten stellen zichzelf **onhaalbare** doelen: de eerste en allesbepalende stap in hun vicieuze cirkel. Omdat die doelen niet gerealiseerd kunnen worden, ervaren ze een constante druk om perfect te moeten zijn. Ondanks hun inspanningen bereiken ze weinig en dat kan weer leiden tot een negatief zelfbeeld hebben.

F

Perfectionisten mogen géén **fouten** maken en ze moeten altijd en overal de hoogste staat van perfectie bereiken. En als dat niet lukt, dan hebben ze gefaald en wijten ze dat vooral aan zichzelf.

U

Perfectionisten vertonen vaak **uitstelgedrag**. Ze stellen het inleveren van bijvoorbeeld werkstukken of verslagen uit, omdat het nog niet perfect is. Het is als het ware een 'alles of niets'-gedrag. En hoe moeilijker de taak, hoe sterker het uitstelgedrag kan zijn. Voor veel perfectionisten geldt ook dat door het uitstel een verwacht onplezierig gevoel (negatieve feedback) nog even niet meteen ervaren hoeft worden.

S

Perfectionisten zijn ook **streng** voor zichzelf. Ze blijven maar schaven en verbeteren. Het is niet snel goed genoeg en dat betekent ook dat de perfectionist steeds in gevecht is met de 'tijd'. Daarnaast stellen zij ook hoge eisen aan anderen. En dat kan weer leiden tot extra stress.

C

Perfectionisten hebben een sterke behoefte aan **controle**. Dat geldt niet alleen voor hun individuele werk- en leerproces, maar ook voor het groepsproces. "Alles in eigen hand" biedt daarbij vaak (schijn-)zekerheid en leidt regelmatig tot stress en conflicten.

