

Over de perfectionist van nature





ANNA GEBURTIG

Perfectionisme wordt meestal gezien al iets wat we moeten vermijden. Maar er zijn ook perfectionisten van nature, zij werken graag op hoog niveau en leveren graag de beste kwaliteit. Al zijn er voor hen natuurlijk ook valkuilen, zo laat Anna Geburtig zien.

Stel dat je een operatie moet ondergaan. Of je kind. Dan zul je zeer waarschijnlijk hopen dat de chirurg uitstekende kennis van zaken heeft, over uitstekende vaardigheden beschikt en de operatie perfect uitvoert. Kortom, je hoopt dat het een perfectionist is. Er zijn dus voldoende situaties te bedenken waarin perfectionisme gewenst is.

Maar is perfectionisme voor de perfectionist zelf ook goed?

Dat ligt eraan. Je hebt perfectionisten van nature en mensen bij wie perfectionisme is aangeleerd. Voor de laatste groep betekent perfectionisme stress.

Hoe zit het dan met de eerste groep, met de perfectionisten van nature? Er bestaat een assessment, de KernTalentenmethode (Krekels, 2018), dat ervan uitgaat dat perfectionisme aangeboren is. Er bestaan in deze methode een aantal KernTalenten die sterk, half of klein kunnen zijn. Je sterke KernTalenten geven je energie. Er zijn een paar KernTalenten met de component 'oog voor details', bijvoorbeeld 'functionele creativiteit' en 'esthetische creativiteit' en als je die sterk hebt, ben je van nature een perfectionist.

Het heeft geen nut om hen te helpen van hun perfectionisme af te komen

Mensen met natuurlijk perfectionisme hebben een hoge standaard en het heeft geen nut om hen te helpen van hun perfectionisme af te komen. Want dat willen ze niet. Perfectionisten van nature genieten juist met volle teugen van een perfect verlopen operatie of coachtraject, van een perfect gebouwd huis of van een perfect uitgevoerde opdracht.

Is dan alles in kunnen en kruiken voor natuurlijke perfectionisten?

Helaas is dat ook niet zomaar waar, want er zijn belemmerende factoren, zoals tijd. Als perfectionisten niet voldoende tijd krijgen, kan het lastig worden. Behalve voor perfectionisten die het plezier vinden om zich perfect aan een tijdslimiet te houden.

Wat kun je adviseren als tijd de belemmerende factor is?

Als natuurlijke perfectionisten graag strategisch of tactisch denken, kunnen zij hun ratio inzetten om een keuze te maken: wanneer en waarbij handel ik perfectionistisch en wanneer niet? Dat kan op het werk zijn, maar ook hobby's bieden een uitkomst. Daarbij is het belangrijk dat perfectionisten voldoende aan hun trekken komen, anders liggen er helaas wel energieverlies en verlies van motivatie en plezier op de loer.

Zijn er nog andere factoren die het plezier van de perfectionisten negatief kunnen beïnvloeden?

Behalve externe factoren zoals tijd kunnen ook interne factoren een rol spelen.

Als perfectionisten van nature veel behoefte hebben aan aandacht van anderen, dan kunnen zij perfectionisme inzetten om lof van een ander te krijgen, wat in feite een beoordeling inhoudt. Als iemand over een gezonde portie zelfvertrouwen beschikt, is er niets aan de hand. Als het zelfvertrouwen echter gebrekkig is, kunnen ook perfectionisten van nature faalangst voelen en de lat steeds hoger blijven leggen. Dat doen zij dan niet meer uit plezier, maar uit angst om tekort te schieten.

Het idee tekort te schieten kan nog versterkt worden als diegene ook nog eens sterke KernTalenten heeft voor kennisverwerving. Zo iemand is zich er scherp van bewust dat hij niet alles weet en kan weten. Dat laatste komt bij hoogbegaafden geregeld voor.

Coachlink feliciteert **Wouter Metz**

met zijn uitverkiezing tot
Coachtalent van het jaar!


KIJK OP WWW.COACHLINKACADEMY.NL/COACHTALENTVANHETJAAR VOOR MEER INFORMATIE.

Beter is het om het succes toe te wijzen aan interne factoren

Hoge standaarden kunnen dus onder bepaalde voorwaarden ook bij natuurlijke perfectionisten tot faalangst leiden. Als de lat te hoog wordt gelegd, kan het moeilijk worden om aan je eigen verwachtingen en eisen te voldoen of aan die van anderen. Daardoor kan de overtuiging ontstaan dat dingen niet (kunnen) lukken. Als dat gepaard gaat met de overtuiging dat je geen fouten mag maken, wordt faalangst versterkt. Zo iemand kan baat hebben bij de kennis van de 'attributietheorie'. Carol Dweck heeft die theorie verder uitgewerkt in haar boek *Mindset, de weg naar een succesvol leven*. Een voedingsbodem voor faalangst is namelijk het toewijzen van succes aan externe factoren: 'Het was makkelijk,' of 'Ik had geluk.' Beter is het om het succes toe te wijzen aan interne factoren, bijvoorbeeld je strategie: 'Ik ben op tijd begonnen met de voorbereidingen'. Bij falen wordt dit juist wel aan jezelf als persoon toegewezen: 'Ik

ben dom' of 'Ik ben niet zo slim' en niet aan je strategie: 'Ik had toen nog geen kennis van zaken en heb me daarom niet op de juiste manier voorbereid.' Als mensen de overtuiging hebben dat ze geen fouten mogen maken, dan werkt de kennis over mindsets heel bevrijdend.

Resumé

Ook al bestaan er ook valkuilen voor perfectionisten van nature, zij werken graag op hoog niveau en leveren graag de beste kwaliteit. Dat geeft hun energie en maakt hen gelukkig. De oude Griek Archimedes riep vol vreugde 'Eureka!' (ik heb het gevonden). Gun de perfectionist de uitroep: 'Perfect!' 

Bronnen

- Dweck, C.S. (2011). *Mindset, de weg naar een succesvol leven. Ouderschap, bedrijfsleven, sport, school, relaties*. Amsterdam: SWP.
- Krekels, D. (2018). *Krachtig met KernTalenten. Werk met je sterke punten en maak studie- en carrièrekeuzes die levenslang bij je passen*. Antwerpen: Manteau.