

CHECKLIST: 14 SINGALEN VAN PERFECTIONISME

- Je denkt vaak aan een fout die je maakte
- Je bent (zeer) competitief en kunt het niet verdragen als je minder goed presteert dan anderen.
- Je wilt iets ofwel volledig goed doen, ofwel helemaal niet.
- Je eist perfectie van anderen en voelt je vaak geïrriteerd omdat dingen en mensen om je heen hier niet aan voldoen.
- Je zult geen hulp vragen als dit mogelijk gezien kan worden als een onvolmaaktheid of zwakte.
- Je houdt een taak vol lang nadat anderen gestopt zijn.
- Je voelt je vaak overstelpt met taken omdat je altijd veel probeert te bereiken.
- Er lijkt nooit genoeg tijd te zijn om af te maken waar je aan begonnen bent.
- Je bent een foutenontdekker die anderen corrigeert als zij iets verkeerd doen.
- Je bent je zeer bewust van de eisen en verwachtingen die anderen hebben.
- Je schaamt je wanneer je een fout maakt in het bijzijn van anderen.
- Je spendeert veel energie aan het op orde houden van je leven. Je brengt veel tijd door met lijstjes maken, plannen, schoonmaken, repareren en besteedt weinig tijd aan creatief zijn of jezelf gewoon laten gaan.
- Je stopt zelden om van je behaalde succes te genieten. Je hebt zelden een trots gevoel dat je iets bereikt hebt. Je gaat liever door met de volgende taak die op je ligt te wachten.
- Je merkte de schrijffout op in de titel van deze lijst.

Bron: Eerste hulp bij stress & burn-out, prof. dr. Elke van Hoof (2017)