

Zelfzorg als nieuwe balans werkblad perfectionisme

Introductie

Ik voel me goed genoeg als ik ...

- mijn opleiding haal met goede cijfers.
- mijn werk foutloos doe en leuk contact heb met alle collega's.
- 'ja' zeg als mijn hulp wordt gevraagd.
- mijn huis ingericht is zoals een plaatje uit een woonmagazine.
- gezond leef en er goed uitzie.
- mijn kinderen nooit te kort doe.

Ik ben wat ik doe en hoe goed ik dat doe. Dat is de gedachte van een perfectionist.

De schade van perfectionisme

Perfectionisme is schadelijk voor je mentale en fysieke gezondheid, omdat de normen zo hoog zijn. Voor een perfectionist is het nooit goed genoeg. Perfectionisme gaat eigenlijk over de mening van de ander: wat zal die ervan vinden? Er is dan te weinig aandacht voor jezelf: wat is eigenlijk goed voor mij? Door perfectionisme kunnen klachten ontstaan zoals piekeren, slecht slapen of stress.

Wat dan wel? Sterke kanten en acceptatie

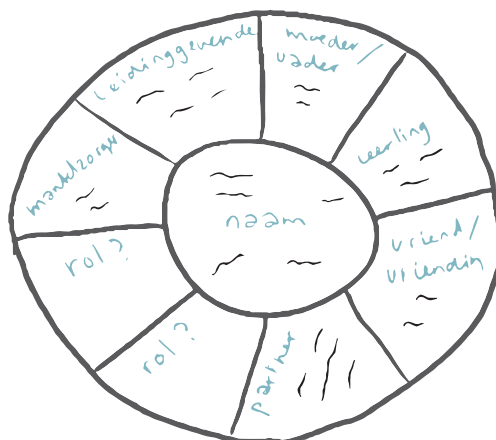
Dit werkblad helpt je een ander uitgangspunt te nemen dan de klachten. Namelijk: je sterke kanten en kwaliteiten. Bijvoorbeeld: bedachtzaamheid (in plaats van piekeren of angst) of een kritisch denkvermogen (in plaats van beren op de weg zien).

Het beste medicijn tegen perfectionisme is accepteren dat het leven niet perfect is. Hoe? Door met meer compassie naar jezelf en anderen te kijken. Niet: 'ik ben pas goed genoeg als ...'. Wel: 'als ik goed voor mezelf zorg, dan ...'. Zo leer je imperfectie te aanvaarden. Er ontstaat ruimte voor gezonde groei, verbetering en ontwikkeling.

De oefening

Teken op een leeg vel een grote cirkel met een kleinere cirkel in het midden. Schrijf in de middelste cirkel je eigen naam en een aantal persoonlijke sterke kanten. Het antwoord op de vragen: *waar ben je goed in? Wat doe je graag? Welke eigenschappen worden er aan jou gewaardeerd?*

Vervolgens verdeel je de buitenste rand in vakken. Dat zijn je rollen. Bijvoorbeeld: leidinggevende, vader/moeder, werknemer, leerling, vriend/vriendin, mantelzorger, etc. Schrijf per vak in steekwoorden antwoorden op de volgende stelling: *'Als ik goed voor mezelf zorg in deze rol, dan ...'*



De uitwerking - het verdiepende gesprek

De oefening kan onderdeel zijn van het traject met je loopbaanadviseur of bedrijfsmaatschappelijk werker. In deze gesprekken kun je meer zicht krijgen op je sterke kanten en kwaliteiten. Door het gesprek ontdek je een gezondere balans tussen je zelfzorg en doelen. Een goede balans tussen de verschillende rollen in je werk en leven.

Geraadpleegde bronnen

- Brown, B. (2013). De moed van imperfectie. Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers B.V.
- Peterson C. en Seligman, M.E.P. (2004). Character strengths and virtues: a handbook and classification. Washington: America Psychological Association.
Bewerking: Wieger Jan Kooij.

Dit werkblad is een uitgave van Wieger Jan Kooij. Je mag alle teksten overnemen, mits je de bron vermeldt (CC BY 4.0).