

Herkenningslijst



BEN IK PERFECT(IONIST)?

Ligt het aan mijn karakter?

Ik

- voel goed wat de ander nodig heeft en zorg dat dit in orde komt..
- ga geregeld over mijn grenzen.
- ga conflicten uit de weg.
- los mijn problemen liever zelf op.
- vind het lastig om hulp te krijgen.
- heb graag bevestiging: goed bezig.
- weet niet zo goed waar ik écht blij van word.

Ligt mijn lat te hoog?

Ik

- wil voldoen aan wat de ander van mij verwacht.
- denk dat het altijd nog ietsje beter kan
- ga voor de details: die zijn van belang
- ga door tot het klaar is, het is mijn taak.
- doe het wel, ik kan het beter dan ...
- doe het perfect, anders liever niet
- als ik iets zelf doe, is het beter

Ligt het aan mijn zelfbeeld?

Ik

- maak vaak innerlijke verwijten naar mezelf toe
- vergelijk mezelf soms met anderen
- twijfel of ik het wel kan (werk, taak)
- vind complimenten lastig
- heb weinig zelfvertrouwen
- denk dat anderen het beter kunnen
- zie vooral de fouten die ik maak

Ligt het aan de schrik?

Ik

- vind het niet fijn als er iets verwacht wordt van mij
- ga in de mist als er een oordeel komt (punten, evaluatie ...)
- ben bang om niet aanvaard te worden, om niet goed genoeg te zijn
- ben erg bang: om dood te gaan, alleen te zijn, ziek te worden ...
- zak het liefst door de grond wanneer ik iets moet zeggen tijdens een vergadering

Herkenningslijst



BEN IK PERFECT(IONIST)?

Is dat piekeren wel normaal?

- Ik
- heb voortdurend en terugkomende negatieve gedachten
 - ga niet over tot actie, ik blijf denken
 - bedenk allerlei (doem)scenario's
 - heb last van een innerlijke criticus
 - pieker vaak over een probleem, taak
 - pieker vaak 's nachts, lig wakker
 - denk vaak aan dingen waar ik bang voor ben

Is controledrang lastig?

- Ik
- wil dat dingen op mijn manier gebeuren
 - wil/moet de controle behouden
 - heb moeite met deligeren
 - werk volgens bepaalde systemen
 - heb nood aan een planning
 - zet alles op zijn vaste plaats
 - maak (vele) lijstjes met to do's

Kiezen is verliezen?

- Ik
- blijf afwegen, onderzoeken en vergelijken
 - maakt niet uit of het om een goedkoop iets gaat of een dure aankoop.
 - vind dat kiezen ook verliezen is.
 - ben bang om verkeerd te kiezen
 - heb soms achteraf spijt van mijn keuze (voorbeeld op restaurant of durf de ober terugroepen om te wisselen)

Ben ik verantwoordelijk genoeg?

- Ik
- vind dat als ik het niet doe, het vaak niet goed gedaan werd
 - kan moeilijk 'neen' zeggen
 - neem verantwoordelijkheid op voor dingen die niet voor mij zijn
 - kan niet delegeren of loslaten
 - respecteer mijn grenzen niet omdat ik teveel verantwoordelijkheid op me neem