

bizz stress

OMGAAN MET **PERFECTIONISME**

# Zeg niet *fuckin*g perfect, zeg *fuckin*g optimal



Perfectionisme is een risicofactor voor stress en burn-outs. Personal development coach Ilse Van Acker heeft geen probleem met hoge doelen, maar ze moeten wel realistisch zijn. Ze wil het begrip 'perfectionisme' vervangen door 'optimalisme'.

*Benny Debruyne*

GET

112 11 JUNI 2015 WWW.TRENDS.BE

**E**en kaderlid besluit meer te sporten. Twee jaar later werkt hij een trainingsprogramma af om zijn beste tijd op de marathon te verbeteren. Een baas stuurt een rapport terug en vraagt het voor de derde keer te herwerken. Een collega controleert voor de zoveelste keer of de berekeningen van het team juist zijn. Een manager is thuis de hele zaterdag als kok in de weer om 's avonds indruk te maken op zijn gasten. Het zijn voorbeelden van perfectionisten of workaholics — twee termen voor eenzelfde soort gedrag.

Perfectionisten stellen aan zichzelf voortdurend de hoogste eisen. Dat gedrag is op zich niet verkeerd. Kunstenaars herbeginnen vaak tientallen keren voordat ze tevreden zijn over een werk. Dat gebeurt ook in andere creatieve beroepen: de documentaire over sterrenchef Sergio Herman die de ronde van de documentairefestivals doet, kreeg niet toevallig de naam *Fucking Perfect*. En in een bedrijf is het nuttig een perfectionist in het team te hebben om de kwaliteit op te drijven. Hij let op details die anderen ontgaan. Maar daartegenover staat dat perfectionisme een risicofactor is voor stress en burn-outs.

### Gevoel van zelfwaarde

Personal development coach Ilse Van Acker begeleidt managers en mensen met een creatief beroep. "Typisch voor perfectionisten is dat ze denken dat ze nog niet goed genoeg zijn, maar dat ze het kunnen worden door hun best te doen. Als ze iets bereiken, vieren ze dat niet, want er ligt nog werk op de plank. Het gevoel van zelfwaarde blijft daardoor niet lang hangen. Als ze een goed resultaat behalen, zeggen perfectionisten vaak dat ze geluk hebben gehad. Als het misloopt, denken ze dat ze hebben gefaald en vinden ze zichzelf waarde-

loos. Bij een perfectionist tellen alleen de resultaten: de intentie of hoe hard ze hun best hebben gedaan, is niet van tel."

Volgens Tim Vermeire, businessmanager corporate vitality bij de hr-dienstenleverancier Attentia, gedijen heel wat perfectionisten goed in de prestatiecultuur van vandaag. "Alles staat in het teken van performantie. Dat zorgt ervoor dat perfectionisten vaak hoog staan aangeschreven bij hun leidinggevende. Doelen en verloningssystemen zijn vooral gericht op resultaten. Zelfs bij Facebook draait alles om de waardering: hoeveel likes krijg je?"

### "Als ze geen handrem vinden, rijden perfectionisten los door het rood"

Toch kunnen perfectionisten in de problemen komen. "Er zijn minder middelen, maar de bedrijven verwachten wel evenveel of meer van hun werknemers. Perfectionisten weten dat ze hun taken dan niet meer perfect kunnen uitvoeren."

### De handrem vinden

"Als ze geen handrem vinden, rijden ze los door het rood en bestaat de kans dat ze een burn-out krijgen", zegt Vermeire. "Een burn-out is zo'n handrem, maar hij wordt voor jou en niet door jou opgetrokken. Plots staat je wagen stil. Je wilt nog wel verder, maar het lukt niet meer. Voor perfectionisten is het bijzonder moeilijk daar zelf iets aan te doen. Het begint met zelfinzicht, maar de kunst is bereid te zijn eraan te werken. Het komt er dan vaak op aan de juiste coach en de juiste tools te vinden."

Ilse Van Acker is zo'n coach. Ze is niet alleen vertrouwd met perfectionistisch gedrag via haar klanten, ze had er als student zelf last van. "Je houdt er een gevoel van falen aan over", zegt ze. "Je hebt sterk het gevoel dat het alles of niets is: je deed iets goed, maar niet goed genoeg. Je voelt je minderwaardig en trekt een sprintje om weer beter te doen. Je wilt goedmaken dat je een beetje een loser voelde. Daardoor kun je het gevoel krijgen dat je chronisch ondermaats presteert."

Als iets niet loopt zoals verwacht, slaat de verbeelding van een perfectionist op hol. Denkfouten noemt Ilse Van Acker dat. "Iemand die niet meteen antwoord krijgt op een sollicitatiebrief, denkt dat zijn brief onderaan in de stapel is beland, of dat hij niet goed genoeg is voor de volgende ronde. Hij gaat dan drie keer per uur naar zijn mailbox kijken. Vervolgens begint hij te denken dat hij in andere domeinen van zijn leven eigenlijk ook niet geslaagd is."

### Optimalisme

Van Acker probeert het begrip 'perfectionisme' te vervangen door 'optimalisme'. Ze heeft geen probleem met hoge doelen, maar ze moeten wel realistisch zijn. "Daarvoor kun je een managementtool als Smart gebruiken (de afkorting staat voor 'specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden', *nvdtr*). Of je leert je doelen in een groter geheel te plaatsen: zo ga je inzien dat je niet 100 procent van je tijd kunt gebruiken om een presentatie voor te bereiden, want je gaat ook nog twee keer sporten, je wilt na het werk nog tijd spenderen met de kinderen en ook je partner stelt verwachtingen."

Wie zich door Ilse Van Acker laat begeleiden, moet daarom een weekplanning opstellen en aangeven hoeveel procent van zijn tijd naar werk, gezin, ➤

**bizz** stress

**ILSE VAN ACKER**  
 "Bij een perfectionist tellen  
 alleen de resultaten."



## Als iets niet loopt zoals verwacht, slaat de verbeelding van een perfectionist op hol.

➤ ontspanning of andere activiteiten gaat. "Op papier is alles mogelijk. Ik heb mensen die een meeting doen van vijf tot zes uur, en om halfzeven hun dochter gaan halen, zonder dat ze weten hoelang die vergadering duurt. Ze beginnen met stress aan de vergadering, in de hoop dat die op tijd afgelopen is. Ze stappen in hun auto zonder ermee rekening te houden dat de file weleens langer zou kunnen zijn dan anders."

Wie de vergelijking maakt met anderen die een drukke baan met succes combineren met een gezin en ontspanning, zien vaak het vangnet niet waarop die personen kunnen terugvallen. "Voor iedere fulltime moeder die fulltime werkt en wil meedraaien, is er een vangnet van vrouwen, vriendinnen en moeders die maar halftijds werken. Je kunt niet op twee plaatsen tegelijk zijn. Het is belangrijk keuzes te maken en niet te presteren vanuit schuldgevoelens."

### De weg naar resultaten

Je eigen perfectionistische gedrag aanpakken is één zaak, maar wat als je

samenwerkt met een baas voor wie 99 procent niet goed genoeg is? Van Acker pleit ervoor te praten. "Zeg bijvoorbeeld dat je zo wel wilt werken, omdat je voelt dat je baas het heel belangrijk vindt, maar dat je het zelf niet zo zou doen. Of vraag hem of hij het ziet zitten een taak een keer anders uit te voeren,

om te testen of het voor jou zo beter werkt." Tim Vermeire vult aan: "Je moet veel communiceren over de resultaten die moeten worden gehaald en de weg ernaartoe. Wat moet de kwaliteit zijn? Als iemand aan een taak begint, is het goed af te spreken hoeveel tijd en energie je erin steekt." ☺

## ACHT TIPS VOOR OPTIMALISME

**Hoe ga je om met je eigen hoge eisen? Of wat doe je als je je ongelukkig voelt vanwege je perfectionistische baas, collega of partner? Ilse Van Acker geeft acht tips.**

1. Houd een schriftje bij, waarin je een probleemsituatie in één regel omschrijft. Daardoor blijf je bij de feiten en begin je niet onlogisch te denken. Voer daarbij een piekerstop in. Bepaal wat normaal gedrag is — twee

weken wachten op nieuws van een sollicitatiebrief bijvoorbeeld. Begin pas na die termijn te overlopen wat er kan zijn misgelopen.  
 2. Spreek met je partner een codewoord af. Als je dat woord hoort, weet je meteen dat je even rustig aan moet doen. Laat toe dat je partner de knoop doorhakt, als je zelf geen beslissing kunt nemen.  
 3. Als je iets met succes hebt afgewerkt, vier dat succes. Geniet er even van voordat je de volgende taak aanpakt.

4. Let op wat je tegen jezelf zegt. Sommige mensen zeggen dingen als 'Wat een loser ben ik toch!', zonder er zich rekenschap van te geven hoe verschrikkelijk zulke uitspraken klinken.  
 5. Projecteer je gedachten niet op anderen. Perfectionisten denken vaak dat hun partner of hun baas ontevreden is of iets van hen verwacht. Uiteindelijk blijkt dat niet altijd het geval te zijn.  
 6. Vergelijk je niet met de ogenschijnlijk fantastische

levens van andere mensen op Facebook.  
 7. Open niet meteen elke e-mail als een rat die een nootje krijgt. Zet je smartphone op 'vliegtuigmodus' als je niet gestoord wilt worden.  
 8. Stop tien paperclips in je ene broekzak. Elke keer als je iets optimaal in plaats van perfect hebt afgerond, verplaats je een paperclip naar je andere broekzak. Je mag pas naar huis als alle paperclips zijn verplaatst.