



hetontwikkelingsinstituut.be

Perfectionisme

welkom !



hetontwikkelingsinstituut.be

Team

- Chrisse, Ilse, Sven, Yasmina,
- Wim en Marcel
- 130 perfectionismecoaches



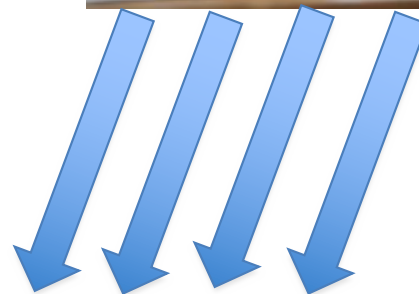


Permanente stress

Uitputting

Verkramppt leven

Zelfverwaarlozing



Psychosomatische klachten



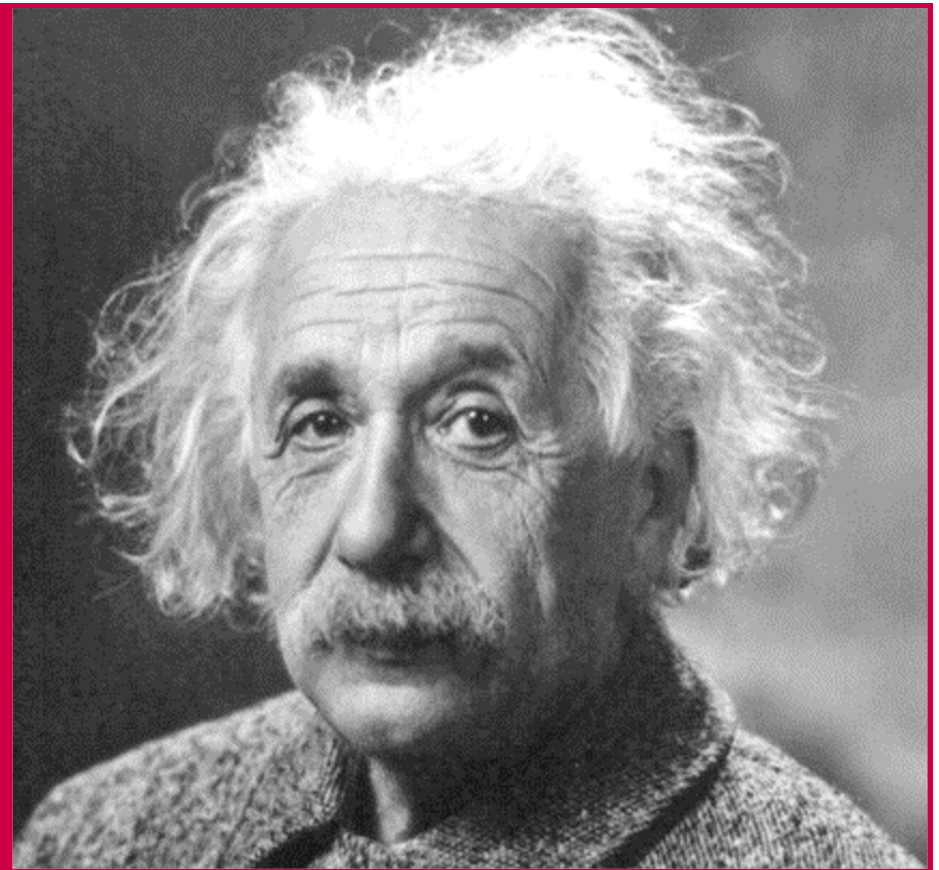
Burnout



"De intuïtieve geest is een heilig geschenk en de rationele geest een trouwe dienaar."

"We hebben een maatschappij geschapen die de dienaar eert en het geschenk is vergeten."

Albert Einstein









Perfectionisme

Ontstaat vanuit een diepe angst om niet aanvaard of oké gevonden te worden zoals je bent.

⇒ ik MOET zorgen dat anderen mij OK vinden,
want ik kan dat zelf niet meer

= Bevestigingsdrang



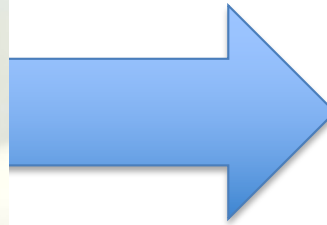
Perfectionisme

= uit evenwicht zijn

- denken en voelen
- ratio en intuïtie
- rechter- en linker hersenhelft



Perfectionisme - ontstaan



Ontstaan: kleine en/of grote trauma's

- Overdracht van ouder(s) naar het kind
 - **Samenleven met een narcistische ouder**
 - Sterke druk om (beter) te presteren
 - Behoefte aan meer affectie
 - Gevoel te moeten zorgen
 - Uit je comfortzone gehaald worden (bijv verhuis)
 - Traumatische ervaring
 - Gepest worden
-
- Sommige kinderen hebben een voedingsbodem voor het patroon en andere blijkbaar niet.

Perfectionisme i f v onze ontwikkeling



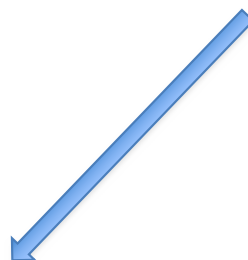
Vrij kind



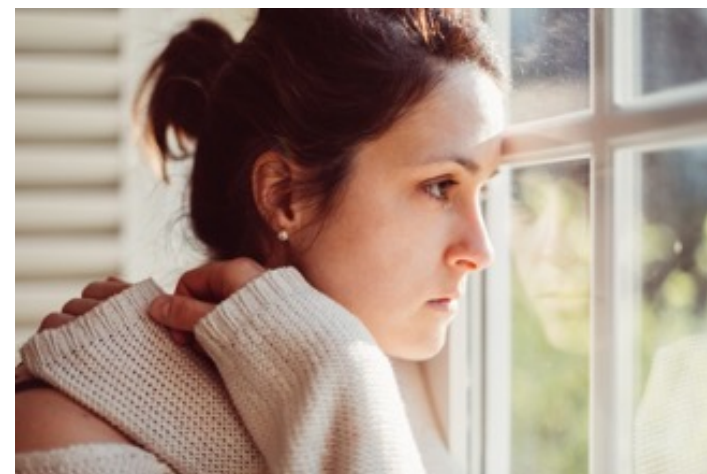
Kwaliteit nastreven

Rekening houden met anderen

Kind met perfectionisme



Puber



Vrije volwassene

Perfectionisme houdt zichzelf in stand via:

MOETEN !!!!!

En/of

Schuldgevoelens

Symptomen van perfectionisme

**Negatieve
effecten
binnen
relaties**

**Te hoge
kwaliteits-
eisen**

**Interne
criticus**

angsten

**Altijd
denken en
piekeren**

**Controle-
drang**

**Uitstel-
gedrag**

**Moeite met
beslissen en
kiezen**

**Te grote
betrokken-
heid**

**Doorgaan
(tot je erbij
neervalt)**

Symptomen en gevolgen

- **Negatieve effecten binnen relaties**
 - Moeten zorgen voor
 - Conflicten vermijden of juist overdreven in conflict gaan
 - Verwachtingen hebben en ze niet kunnen uitspreken
 - Moeilijk feedback kunnen geven
 - Niet “neen” kunnen zeggen
 - Facebook
 - Mezelf wegcijferen – anderen zijn belangrijker



Symptomen en gevolgen

- **Te hoge kwaliteitseisen voor zichzelf (en soms voor anderen)**
 - Het moet perfect zijn !
 - Heeft alles met details te maken
 - Blijven optimaliseren
 - Zowel op het werk als thuis
 - 99,99 % is niet genoeg



Symptomen en gevolgen

- **Mismatches**

- Via zintuiglijke filters enkel zaken waarnemen die niet oké zijn
- Interne criticus
- details
- Soms ook naar anderen
- Uitspraken
 - “Ik doe de dingen helemaal niet perfect”
 - “Ik ben lelijk”
- Zowel op het werk als thuis
- Mezelf vergelijken met anderen



Symptomen en gevolgen

- **Faalangst en andere angsten**
 - Faalangst
 - Angst niet aanvaard te worden
 - Angst om ziek te worden
 - Angst voor de dood
 - Angst voor ontslag
 - Bindingsangst
 - verlatingsangst
 - Angst voor financiële problemen
 - Angst voor de angst



Symptomen en gevolgen

- **Altijd denken en vaak Piekeren**
 - Nooit tot rust komen
 - Altijd aan het denken zijn
 - Kritisch stemmetje
 - Angst voor...
 - Tot in den treure alle facetten in gedachten overlopen
 - Piekeren kan altijd en overal



Symptomen en gevolgen

- **Controle**
 - Ik weet hoe het moet !
 - Moeilijk kunnen delegeren
 - Nood aan planning en structuur
 - To do lijstjes moeten maken
 - Een vaste plaats voor alles
 - Altijd een plan B hebben
 - Controle geeft rust



Symptomen en gevolgen

- **Uitstelgedrag** (procrastinatie)
 - Ik begin er niet aan
 - omdat ik het niet goed kan
 - omdat het toch niet goed genoeg zal zijn
 - Omdat ik geen controle heb over het resultaat
 - “Zogezegd” nood aan positieve stress
 - Uitstel geeft stress
- **Of: Alles direct moeten doen** (precrastinatie)
 - Er mag niets blijven liggen
 - Geeft ook stress



Symptomen en gevolgen

- **Niet kunnen kiezen of beslissen**
 - Kiezen is verliezen
 - Er is maar 1 juiste keuze
 - Je kan maar één keer kiezen
 - Soms kleine dingen
 - Soms heel belangrijke
 - Probleem: enkel het denken gebruiken om te kiezen



Symptomen en gevolgen

- **Te groot verantwoordelijkheidsgevoel**
 - Werk zien en het “moeten” uitvoeren
 - Veel te veel werk op zich nemen
 - Niet “neen” kunnen zeggen
 - Niet assertief kunnen zijn
 - Geen grenzen stellen
 - Ver over je grenzen gaan
 - Je uitputten
 - Zich voor “te” veel verantwoordelijk voelen



Symptomen en gevolgen

- **Doorgaan – nooit opgeven**

- Niet luisteren naar de signalen van je lichaam
- Je grenzen niet respecteren
- Ziek zijn telt niet
- Opgeven is voor losers
- De rode loper naar burn-out
- Gaat op voor werk
- Maar ook voor sport, relaties, etc.



Burnout



Perfectionisme - effecten

- **Lichamelijke effecten door de stress die het patroon geeft – psychosomatische klachten**
 - Hoofdpijn, migraine, maagaandoeningen
 - Spierpijnen, spierverkramping, rugproblemen
 - Huidziekten zoals psoriasis
 - Darmziekten, nierproblemen
 - Effecten op immuun- hormonaal- voortplantingssysteem, ...
 - Burn-out, C.v.s., depressie, fibromyalgie
 - Hartproblemen

Ontsnappings- en compensatiegedrag

- nagelbijten
- zelfmutilatie
- Eetproblemen – anorexia – boulimia
- Nooit tot rust komen – altijd bezig blijven
- verslavingen
 - Alcohol – drugs – seks – games - medicatie
- Onaangepast - niet authentiek - gedrag
 - binge drinken (coma zuipen)
- niet meer in de maatschappij kunnen of willen leven
 - stoppen met studeren
 - stoppen met werken
 - Levensmoeheid - zelfdoding



De kern van de OCP-methodiek

- Ons cognitieve brein
 - Linker hersenhelft
- En ons emotionele brein
 - Rechter hersenhelft
- harmonisch laten samenwerken



De OCP-methodiek = een coachingstraject

Deel 1

- Sturende delen identificeren
 - Deel dat het patroon aanstuurt
 - En dat wat het vrije kind aanstuurt
- Gesprek met de delen en met de coachee
 - Positieve intentie van de delen
 - Gemeenschappelijk doel
- Taken door de coachee uit te voeren
 - Zelfobservatie (meta)
 - Verbinding maken met de delen

De OCP-methodiek

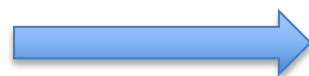
Deel 2 - Bijsturingsgesprekken

- Op basis van
 - Een gesprek met de coachee
 - De observaties die de coachee noteerde
- Sponsoring, ondersteuning, confrontatie, sturing
“liefdevol en resoluut”
 - van beide delen maar vooral van deel VK
- Doel van de coach
 - Komen tot evenwaardige, aanvullende actieve delen
 - Het doel bereiken dat de coachee aan de delen gaf

De OCP-methodiek

Deel 3 - Weerstanden integreren

- Belemmerende patronen die op diverse momenten in het leven van de coachee actief zijn
- belemmeren hier het bereiken van het doel
 - meestal wordt het deel dat het vrije kind stuurt, klein gehouden
- Het weerstandpatroon wordt gekaderd in de biografie van de coachee
- Dan gaan we op zoek naar het sturend deel
- Gesprek met dit deel waarbij we het uitnodigen positief mee te werken ipv de samenwerking te saboteren.



Doe er iets aan !





Zeg me dat ik oké ben

Over perfectionisme
en bevestigingsdrang

MARCEL HENDRICKX

Angèle



BURN-OUT BEGINT IN DE KLEUTER- KLAS

*Hoe perfectionisme
mensen doet opbranden*

MARCEL HENDRICKX

Angèle

Informatie

Voor vragen: marcel@hetontwikkelingsinstituut.be
tel 0475 60 59 54

Meer info:

www.hetontwikkelingsinstituut.be

www.bevrijdjezelf.be