

# Perfectionismecoaching

Ontwikkeld door Marcel Hendrickx  
Ontwikkelingsinstituut HOI

Mensen die kampen met perfectionisme ervaren het leven als ingewikkeld, vol 'moeten' en stress. Ze vinden het moeilijk om te weten wie ze echt zijn en wat ze echt willen. Hun doen en denken staan in het teken van wat de buitenwereld wil, en dat is vaak erg vermoeiend. Perfectionismecoaching doorbreekt dat patroon.

## Wat is perfectionisme?

Perfectionisme is wereldwijd verspreid maar komt in de westerse wereld opvallend vaak voor. Vaak ontwikkelen kinderen perfectionisme als een overlevingsmechanisme. Ze hebben ergens – vaak onbewust – de boodschap opgepikt dat ze niet 'goed genoeg' zijn, niet oké zijn zoals ze zijn. Dat proberen ze op te vangen door hun gedrag aan te passen in functie van de goedkeuring die ze krijgen van buitenaf. Die reflex is nuttig: kinderen leren op die manier oog te hebben voor kwaliteit en er verantwoordelijkheid voor op te nemen.

Maar wat als je dat patroon met je meeneemt als adolescent en later als volwassene? In plaats van zelfacceptatie en zelfliefde zoek je voortdurend externe bevestiging. Dat patroon bezorgt je misschien wel bepaalde successen, maar leidt ook tot stress, onzekerheid, angst en schuldgevoelens. Het patroon wordt dwingend en ongewild.

## Perfectionisme herkennen

Perfectionisme ziet er voor iedereen anders uit, maar is te herkennen aan een tiental symptomen:

- Bevestigingsdrang: iedereen proberen te geven wat ze willen; je zegt altijd ja; anderen komen voor jezelf.
- Hoge kwaliteitseisen stellen, ook voor minder belangrijke zaken: je verliest je in details; het is nooit goed genoeg.
- Laag zelfbeeld: je voldoet niet aan je eigen eisen; je voelt je onbelangrijk of weinig waard.
- Faalangst en andere angsten: onzekerheid, bindingsangst, sociale stress, ...
- Controledrang: je agenda of plan niet kunnen loslaten; moeilijk kunnen omgaan met onverwachte veranderingen.
- Heel veel denken of piekeren: je trekt je beslissingen in twijfel; je maakt je zorgen; je kan je gedachten niet tot rust brengen.
- Uitstelgedrag: ergens niet aan beginnen en je er dan schuldig over voelen.
- Moeilijk kunnen kiezen of beslissen.
- Te groot verantwoordelijkheidsgevoel of te grote betrokkenheid.
- Doorgaan, nooit opgeven, wat er ook gebeurt.

## Ontwikkelingsgericht coachen van perfectionisme

Het Ontwikkelingsinstituut benadert perfectionisme vanuit een ontwikkelingsgerichte hoek. Dat heeft uitgemondd in de ontwikkeling van de OCP-methodiek (OCP: 'Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme') die steunt op onderzoek door [Marcel Hendrickx](#). De ontwikkelingsgerichte aanpak streeft ernaar om van mensen 'vrije volwassenen' te maken door hen handvatten te geven voor persoonlijke ontwikkeling.