Perfectionisme test



door **Nanneke van Drunen**

Prima is perfect

Tijd: 20 minuten maximaal

Misschien heb jij helemaal niet in de gaten dat je de neiging tot perfectionisme hebt. De volgende vragen geven je hier inzicht in.

Wanneer ik aan een taak of project begint, verwacht ik dat ik dat perfect ga doen. De omstandigheden spelen geen rol.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Wanneer ik een fout maak, voel ik paniek of schaamte.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Wanneer dingen anders lopen dan ik dacht, probeer ik de boel zo snel mogelijk te fixen.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik vind het niet fijn om te experimenteren bij het uitvoeren van taken of projecten.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik geloof dat niemand een taak beter kan doen dan dat ik dat kan.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Mensen zien mij als iemand die hoge verwachtingen van anderen heeft.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik hoor vaak van anderen dat ze te weinig tijd/middelen van me krijgen om hun taak goed en makkelijk te kunnen doen.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik ben de persoon waar iedereen naartoe gaat als er spoed is.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Mensen vinden dat ik vaak meer geef dan waar ze om hadden gevraagd. Ik werk vaak (te) hard en krijg (te) weinig betaald.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik ben vaak als eerste op mijn werk en ga als laatste naar huis toe.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik vind het lastig om mezelf genoeg tijd te geven om taken en projecten met gemak te doen.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Hoe hard ik ook werk vaak vind ik het resultaat niet goed genoeg.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik vraag niet snel om hulp en los het alleen op.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Wanneer ik naar mijn werk kijk, zie ik vooral de fouten. Ik vind het lastig om dat los te laten.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik voel me vaak “niet (goed) genoeg” op het gebied van tijd, geld, liefde en algemene tevredenheid.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik herinner me fouten die ik jaren geleden maakte nog en kan daar nog schaamte over voelen.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik ben eigenlijk best competitief en wil graag de beste zijn.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik vind het belangrijk dat mensen weten dat ik de beste ben in wat ik doe. Ik zou niet weten wie ik zonder dat zou zijn.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik vind het erg om kritiek op mijn werk te krijgen.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik ben opgevoed door ouders die hoge verwachtingen van mij hadden. Ik wil ze niet teleurstellen.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik vind het moeilijk om projecten af te ronden.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Ik vind het lastig om mijn droomproject te definiëren en/of eraan te beginnen.

A	vaak
B	soms
C	zelden
D	nooit

Bekijk de antwoorden die je hebt gegeven. Verrast het je? Schrijf een paar minuten en beantwoord de volgende vragen:

- Heb je de neiging tot perfectionisme?
- Hoe kun je liever voor jezelf zijn?
- Wat kun je jezelf een volgende keer zeggen wanneer je perfectionisme op de loer ligt?
- Wat zijn drie fouten die je hebt gemaakt en wat heb je ervan geleerd?