beroepsvereniging
van perfectionismecoaches

PeopleWise
CONNECT. INSPIRE. GROW.

Perfectionisme zelftest

Ontdek of jouw leven gestuurd wordt door perfectionisme

Met de test hieronder krijg je een eerste zicht op jouw perfectionismepatroon. Natuurlijk is dit slechts een eerste indicatie over hoe perfectionisme in jouw leven een rol speelt. Je krijgt hiermee alvast een idee over hoeveel stress jij in je leven ervaart ten gevolge van perfectionisme.

Disclaimer: deze test heeft enkel een informatieve waarde. Hij zet aan om stil te staan bij hoe perfectionisme je leven kan sturen. De resultaten van deze test zijn louter informatief en kunnen op geen enkele manier gebruikt worden tegen de vzw BPC of haar coaches.

Klaar voor een reality-check?

Antwoord vanuit je buikgevoel. Je eerste reactie is de juiste.

Je bent veeleisend voor jezelf en/of je omgeving. Je legt de lat hoog en bent niet snel tevreden.

1) Uitzonderlijk
2) Af en toe
3) Meestal

Je zal niet snel hulp vragen, je vindt dat je zelf je problemen moet oplossen.

1) Uitzonderlijk
2) Af en toe

Je blijft altijd doorgaan. Je gaat vaak over je fysieke of emotionele grenzen en je beseft dit niet of pas te laat.

1) Uitzonderlijk
2) Af en toe
3) Meestal

Je ervaart dikwijls schuldgevoel, je vindt dat wat je doet nooit genoeg is en je denkt voortdurend dat je meer en beter zou moeten kunnen doen.

1) Uitzonderlijk
2) Af en toe
3) Meestal

Je kan moeilijk 'nee' zeggen of je bent een pleaser (je wil iedereen het naar de zin maken). Je wil graag gezien worden door iedereen in jouw omgeving.

1) Uitzonderlijk
2) Af en toe
3) Meestal

Je hebt graag alles onder controle en je vindt de manier waarop jij de dingen doet, meestal de beste.

1) Uitzonderlijk
2) Af en toe
3) Meestal

Je voelt je altijd voor alles en iedereen verantwoordelijk. De taken van een ander neem je er soms zomaar bij.

1) Uitzonderlijk
2) Af en toe
3) Meestal

Je stelt een taak vaak uit tot je niet anders kan omwille van de deadline of je moet alle taken meteen aanvatten, ook als dat makkelijk op een later moment zou kunnen.

1) Uitzonderlijk
2) Af en toe
3) Meestal

Kiezen of beslissen is vaak erg moeilijk voor jou. Je bent bang om de verkeerde keuze of beslissing te maken.

1) Uitzonderlijk
2) Af en toe
3) Meestal

Je bent angstig, onzeker en piekert veel. Je hoofd staat nooit stil.

1) Uitzonderlijk
2) Af en toe
3) Meestal

Je vergelijkt jezelf voortdurend met anderen. Anderen lijken het altijd beter te doen dan jou. Het valt jou moeilijk bij jezelf wat positiefs te benoemen.

1) Uitzonderlijk
2) Af en toe
3) Meestal

Je kan moeilijk om met kritiek/feedback en neemt alles snel persoonlijk.

1) Uitzonderlijk
2) Af en toe
3) Meestal

Bereken nu je score en lees hieronder je resultaat.

Heb je een score tussen 26 en 36?
Perfectionisme bepaalt sterk je leven!

- Je moet enorm veel van jezelf. Je legt de lat erg hoog voor jezelf (en je vindt dit vanzelfsprekend). Je blijft doorgaan en je neemt weinig of geen tijd voor ontspanning. Je zet jezelf hiermee constant onder spanning.
- Je wil graag gezien worden en hiervoor cijfer je jezelf constant weg. Hoewel je (mogelijks) zelfzeker overkomt, ben je diep vanbinnen eerder onzeker. Je bent constant op zoek naar bevestiging. Je bent meer bezig met wat anderen willen of nodig hebben dan met je eigen noden. Misschien weet je soms zelfs niet meer wat jij nodig hebt of wat jij echt wil.
- Je kan moeilijk delegeren en wil graag de controle behouden. Zo krijg je een enorm lange 'to do' lijst, je geraakt vaak in tijdsnood en je ervaart veel stress.
- Je lichaam staat onder langdurige stress en dit kan leiden tot lichamelijke en/of mentale klachten. Voortdurend zoveel van jezelf verwachten is de rode loper naar burn-out.
- Perfectionisme is een patroon, met de juiste hulp kan je het omkeren. Laat je begeleiden en boek je gratis online kennismaking!

Heb je een score tussen 18 en 25?
Perfectionisme is je niet onbekend maar beheerst je leven niet…

- Je bent gematigd perfectionistisch wat zich uit op bepaalde domeinen maar het is zeker geen constante in jouw leven.
- Je kan baat hebben bij perfectionisme coaching, maar het is wellicht geen must.
- Toch zijn er enkele aandachtspunten:
    - Overschrijd je regelmatig je grenzen?
    - Heb je soms last van concentratiestoornissen?
    - Slaap je minder goed?
    - Ervaar je spanning in je dagelijkse leven?
- Mogelijks leg ook jij jouw lat vrij hoog. Luister naar de signalen van je lichaam. We ervaren allemaal wel eens stress en dat is ok, maar wanneer stress chronisch wordt, bevind je je in de gevarenzone. Onderneem actie nu het nog kan. Je kan beter voorkomen dan genezen.

Minder dan 18 gescoord?
Perfectionisme is jou totaal onbekend!

- Geweldig! Ofwel heb jij helemaal geen last van perfectionisme in jouw leven ofwel kan je er ondertussen goed mee omgaan.
- Je bent in balans en ervaart innerlijke rust. Je bent vrij van moeten, pleasen en schuldgevoel. Je stelt je eigen noden voorop en schakelt vlot tussen inspanning en ontspanning.
- Houden zo!

Wat nu?

Ben je verrast door het resultaat van deze test? **Heeft perfectionisme een grotere invloed** op je leven **dan je dacht?** Of bevestigt de test net je vermoeden?

Je kan er iets aan doen. Perfectionisme is een patroon dat je kan omkeren.

Wil je graag aan de slag gaan met coaching? Tijdens een kennismakingsgesprek bekijken we samen je noden en behoeften. Neem contact voor een gratis en vrijblijvend gesprek via sofie@people-wise.be.

Ont-moet jezelf en creeër innerlijke rust