

## **Communicatie: Perfectionisme**

### **Geef anderen de kans ook iets bij te dragen aan jouw plannen**

*Als je een volledig uitgewerkt voorstel presenteert, kan het voorkomen dat dit niet in goede aarde valt. Misschien komt dat om dat het te perfect lijkt. Wat kun je verbeteren aan je presentatie als je met een voorstel komt. Hoe zorg je ervoor dat het wel geaccepteerd wordt, en ook uitgevoerd?*

Door John Sijnke

Deze situatie herken je misschien wel. Je hebt erg je best gedaan op het schrijven van een voorstel om nieuwe activiteiten te ontplooiën of een andere stijl van begeleiden in te voeren. Je hebt allerlei informatie op internet opgezocht, de vakliteratuur erop nageslagen en je voorstel behoorlijk grondig uitgewerkt. Je hebt het methodisch goed opgebouwd. Eerst vermeld je de aanleiding. Je legt uit waarom je met dit voorstel komt. Wat de achtergrond ervan is en hoe het samenhangt met andere onderwerpen. Dan kom je met de analyse. Hoe zou je dit allemaal kunnen aanpakken? Wat zijn de voor- en nadelen van die aanpak? Wat zijn de alternatieven? Waarom heb je ondanks deze alternatieven voor deze aanpak gekozen? In de derde plaats formuleer je de doelstelling. Wat wil je met je nieuwe aanpak bereiken op zowel korte als langere termijn? Hoe wil je het aan gaan pakken? Welke activiteiten wil je laten uitvoeren en in welke volgorde? Wat heb je er allemaal bij nodig en wie voert welke taken uit. Als laatste vermeld je in je voorstel de evaluatie, waarin je aangeeft wanneer je de eerste resultaten verwacht, en hoe en met wie je die wilt bespreken. Kortom: je hebt het voor je gevoel allemaal professioneel op een rijtje gezet. Je bent best trots op je resultaat. Ook al omdat je je goed hebt voorbereid op de bespreking ervan en je het van een toelichting voorziene voorstel ruim van tevoren aan al je collega's hebt toegezonden. Maar als de bespreking van je voorstel dan eindelijk plaatsvindt, valt het tot je teleurstelling wel een beetje tegen. Niemand blijkt vragen of opmerkingen te hebben. Je voorstel wordt, min of meer als kennisgeving, aangenomen. De pittige discussie waar je op had gehoopt, blijft uit. Maar de echte teleurstelling komt later. Jouw voorstel blijkt in de praktijk helemaal niet te leven. Niemand werkt aan de uitvoering ervan. Je voorstel is aangenomen maar in de praktijk blijkt dat het niet wordt uitgevoerd. Terwijl er bij de bespreking ervan geen enkel bezwaar werd ingebracht.

### **Perfect**

Als dit soort ervaringen je regelmatig zijn overkomen dan haak je wellicht af. Want als jij er zo veel tijd en energie in hebt gestoken, waar vervolgens niemand iets mee doet, waarom zou je dat dan nog een keer doen? Toch loont het de moeite om na te gaan wat er aan de hand zou kunnen zijn. Je kunt de pech hebben dat je collega's wel 'ja' zeggen maar 'nee' doen. Of dat de cultuur binnen jouw organisatie is dat afspraken niet nagekomen worden. Dat zijn allebei zaken om aan te pakken, zeker als je daar als leidinggevende tegenaan loopt. Maar er kan ook iets anders aan de hand zijn. Misschien ben je in je streven naar een perfect plan wel iets te ver gegaan. Heb jij je plannen zo grondig uitgewerkt dat anderen er moeilijk nee tegen kunnen zeggen omdat ze niet zo snel tegenargumenten kunnen bedenken. Maar dat betekent niet automatisch dat zij net zo enthousiast over je voorstel zijn als jijzelf. Je hebt ze een mooi uitgewerkt plan gegeven, waar geen speld meer tussen te krijgen is. En daar zit ook wel de valkuil. In je ijver het allemaal zo perfect mogelijk te doen heb jij je plan als het ware helemaal dichtgetimmerd. Want een kenmerk van mensen die perfecte plannen maken is dat ze alle 'voors en tegens' al bedacht hebben. Anderen hoeven

dan alleen nog maar ja te zeggen op jouw perfecte plan. Veel beginnende leidinggevendenden maken die fout. Ze willen het graag zo goed doen dat ze proberen met perfecte voorstellen te komen. Ze doen er zo hun best op dat er niets meer op valt af te dingen. Maar dan zie je over het hoofd dat mensen pas gemotiveerd worden als ze zich ergens mee kunnen verbinden door er invloed op uit te oefenen. Het voorstel moet als het ware ook een beetje van hen zijn, niet alleen van jou.

### **Aan anderen overlaten**

We weten allemaal dat mensen veel gemotiveerder zijn om bij te dragen aan de oplossing van een probleem als ze die zelf hebben gevonden. Met voorstellen, plannen, ideeën en projecten is het verstandig om daar rekening mee te houden. Wanneer alles al in kannen en kruiken is, dat wil zeggen alle details door jou al volledig zijn uitgedacht, dan kunnen anderen daar niets meer aan bijdragen. Je hebt je idee dan zo toegeëigend dat zij zich er niet of veel minder mee verbonden voelen. Misschien is het daarom ook dat ze er ook geen energie in willen steken. De conclusie moet dan ook zijn dat je meer bereikt wanneer je anderen ook invloed op jouw voorstel laat hebben. Vul niet alle onderdelen van je voorstel meteen in, maar geef anderen de kans om mee te doen, waardoor het ook meer hun plan wordt. Je kunt het aan anderen overlaten om bepaalde onderdelen van je plan in te vullen. Je vraagt hoe zij bepaalde problemen zouden aanpakken. Wellicht heb jij hier zelf allang ideeën over, maar die houd je in eerste instantie voor je om anderen de kans te geven iets bij te dragen.

### **Perfectionisme**

Echte perfectionisten zullen het hier overigens wel moeilijk mee hebben, want zij willen dat alles het liefst zo gaat als zij het tot in detail hebben uitgedacht. Perfectionisme is een psychologisch verschijnsel dat uit verschillende elementen bestaat. Een perfectionist is allereerst iemand met zo'n sterk verantwoordelijkheidsgevoel dat er soms weinig ruimte overblijft voor de inbreng van anderen. Hij denkt dat een vooropgezet plan alleen kan worden uitgevoerd zoals hij het bedacht heeft. Hij is de eigenaar van zijn idee en hij is nogal star in de uitwerking ervan. Het is zijn angst om los te laten. Zodra hij loslaat, heeft hij niet het vertrouwen dat anderen het van hem kunnen overnemen.

Zo op een rijtje gezet komt het tamelijk krampachtig over. En dat wordt het ook, wanneer je neiging om het perfect te doen een doel op zichzelf wordt. Perfectionisten hebben het niet makkelijk. Ze zijn nooit helemaal tevreden. Het is nooit helemaal naar hun zin, ze zijn niet alleen voor anderen maar ook voor zichzelf de strengste criticus. Wanneer je van jezelf merkt dat je behoorlijk perfectionistisch bent en dat het je soms in de weg zit, vraag je dan eens af waar je bang voor bent. Heb je zo weinig vertrouwen in de kwaliteiten van anderen? Of twijfel je zo aan jezelf dat je ergens alleen aan durft te beginnen als je alle details op een rijtje hebt?

Wil je weten hoe perfectionistisch jij eigenlijk bent? En of je aan de gezonde kant van de lijn zit (want met proberen je werk zo goed mogelijk te doen is natuurlijk niets mis)? Voer dan de test eens uit die je bij dit artikel aantreft. Het kan helpen de test ook door een ander te laten invullen die jou goed kent en namens jou reageert op de vragen. Dat kan je heel wat extra inzichten verschaffen.

### **Ben jij een positieve perfectionist?**

Wil je weten of je perfectionistisch bent? En of het een positieve vorm van perfectionisme is? Vul dan onderstaande vragenlijst in. Kruis aan of een uitspraak wel of niet op jou van toepassing is. Zo'n uitspraak zal niet altijd helemaal wel of helemaal niet bij je passen. Maak dan de keuze die het meest op jou van toepassing is.

	wel	niet
Het is belangrijker dat ik goed presteer dan dat ik mijn doel bereik		
Als ik niet veel van mezelf heb gevraagd kan ik me daarna niet ontspannen		
Bij alles wat ik doe twijfel ik		
In alles wat ik doe wil ik de beste zijn		
Ik vind mezelf mislukt als het werk dat ik aflever niet perfect is		
Ik ben heel kritisch op mezelf, boor mezelf regelmatig de grond in		
Ik ben nooit helemaal tevreden over mezelf of mijn prestaties		
Het liefst houd ik iedereen te vriend, maar dat kost me heel veel moeite		
Ik doe langer over m'n werk dan anderen, omdat ik het helemaal goed wil doen		
Ik voel me zeer verantwoordelijk, ik draag niet graag taken over aan anderen		
Als anderen iets onmogelijk noemen ben ik heel trots als ik het wel voor elkaar krijg		
Ontspannen en loslaten lukt me niet, ook als ik weet dat het op dat moment beter is		
Ik doe lang over het nemen van beslissingen, omdat ik blijf twijfelen		
Ik zorg dat ik er altijd goed verzorgd uitzie, anders voel ik me niet prettig		
Anderen noemen mij wel eens te perfectionistisch of overdreven precies		
Ik wil met iedereen goed op kunnen schieten, ook al weet ik dat dat eigenlijk niet kan		
Ik kom altijd tijd tekort voor wat ik allemaal wil doen		
Als ik fouten maak daal ik in achting bij anderen		
Ik stel steeds hogere eisen aan mezelf		
Vaak voel ik me te zwaar belast; ik zit zelden helemaal prettig		
Ik ben bang om fouten te maken		
Als ik een prestatie geleverd heb voel ik me erg goed		
Mijn omgeving zet me niet aan tot hoge prestaties, dat doe ik zelf		
Ik denk vaak: het kan altijd nog beter		
Ik ga er altijd helemaal voor, niet op de gewone manier zoals anderen dat doen		

Tel nu alleen de kruisjes op die je hebt gezet bij 'wel'. Zijn dit er minder dan acht, dan werkt jouw perfectionisme waarschijnlijk positief voor je. Zit je tussen de acht en de zestien, dan heb je vermoedelijk regelmatig last van de minder positieve kanten van je perfectionisme. Wanneer je meer dan zestien kruisjes bij 'wel' hebt gezet, dan ben je behoorlijk perfectionistisch, zelfs in een mate waar je er behoorlijk last van kunt hebben. En niet alleen jijzelf, maar ook je omgeving. Bij deze hoge score is het zeker raadzaam iets aan je neiging tot perfectionisme te doen. Zoek bijvoorbeeld een coach die je kan helpen wat losser in het leven en/of je werk te staan, die je kan helpen je neiging om perfect te willen zijn weer terug te brengen tot de juiste proporties. Met een beetje perfectionisme is niets mis, maar een overdosis gaat echt tegen je werken.