

Hindert perfectionisme jou in je werk?

	nooit	soms	regelmatig	vaak	altijd
Bevestigingsdrang in relaties - pleasen					
Dwangmatig zorgen					
Conflicten vermijden					
Niet nee kunnen zeggen					
Misplaatst hiërarchisch gevoel hebben					
Verwachtingen hebben en niet uitspreken					
Moeilijk feedback kunnen geven					
Jezelf wegcijferen, onbelangrijk vinden, anderen eerst zetten					
Alles zelf willen oplossen, geen hulp vragen					
Schrik om niet aanvaard te worden zoals je bent					
Onzeker zijn over dingen die je doet, bevestiging vragen dat de dingen goed gedaan zijn					
Onrealistische kwaliteitseisen					
Veel met details bezig zijn					
Zeer hoge kwaliteitseisen aan anderen stellen					
Altijd naar beter streven					
De lat voor jezelf zeer hoog leggen					
Zeer toegewijd zijn aan taken					
Geen fouten durven maken					
Moeilijk met feedback kunnen omgaan want dit voelt aan als aanval, falen of zwakte					
Laag zelfbeeld					
Jezelf onderschatten ivm prestaties					
Weinig zelfzorg					
Jezelf niet graag zien					
Jezelf vergelijken met ideaalbeelden					
Controledrang					
Je weet hoe dingen moeten gebeuren en wil dan ook dat het zo verloopt					
Behoefte aan planning en structuur					
To do lijstjes moeten maken					
Op alles voorzien zijn, zorgen voor plan B					
Piekeren					
Heel veel denken					
Afstemmen met een innerlijke criticus					
Wakker liggen en denken					
Faalangst hebben					
Uitstelgedrag					
Moeite met kiezen en beslissen					
Heel groot verantwoordelijkheidsgevoel					
Doorgaan, niet opgeven als anderen al gestopt zijn					
Niet kunnen genieten, altijd bezig willen zijn					
Totaal: tel het aantal antwoorden per kolom					

