



Marja van der Ende runt een succesvolle praktijk en is in 2007 afgestudeerd als massagetherapeut. Marja is ervaringsdeskundige in het overwinnen van de angsten en het loslaten van de overtuigingen die haar ooit belemmerden een eigen praktijk te starten of een grote groep mensen toe te spreken. In haar rubriek deelt ze haar ervaring(en).



De kracht van Perfectionisme in het ondernemen

Perfectionisme is 'zeg maar' écht mijn ding. Het heeft me tot een burn-out gedreven en helpen overleven, aangenaam en onaangenaam verrast, energie gekost en energie gegeven, veel tijd in beslag genomen en tijd bespaard, doen doorschieten in obsessie en plezier gebracht en geblokkeerd en de weg vrij gemaakt. Wat is de rol van Perfectionisme (met een grote P) in het ondernemerschap en wat kan de kracht voor jou zijn?

DE PRAKTIJK

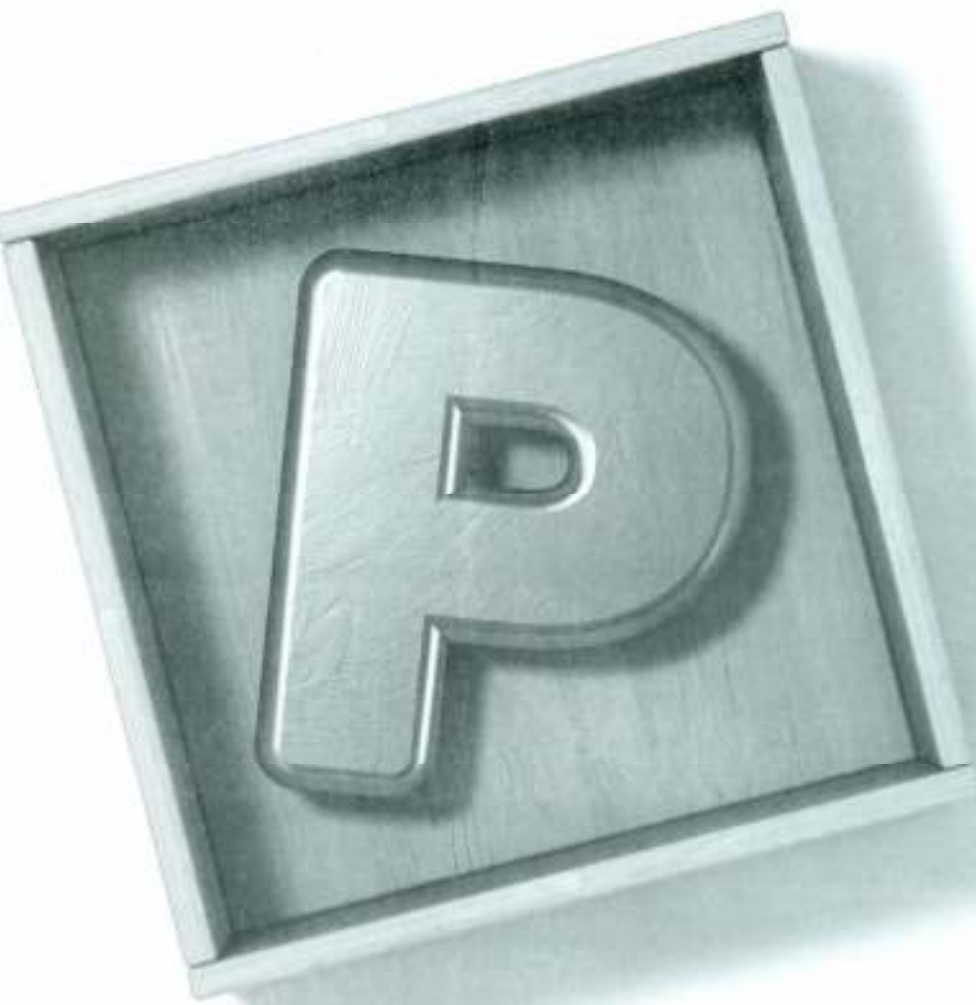
Marja van der Ende

Wat is perfectionisme?

Wanneer ik op internet zoek naar de definitie van perfectionisme, krijg ik verschillende teksten aangereikt.

Mijnwoordenboek.nl schrijft over 'het streven naar volmaaktheid'. Wikipedia daarentegen is een stuk minder neutraal: 'een obsessief verlangen om handelingen perfect uit te voeren'. Met het streven naar volmaaktheid is niks mis, er wordt tenslotte niets verkiapt over de tijdsperiode waarin en of we het ooit zullen bereiken.

Maar zodra we een negatieve overtuiging op het woord 'obsessie' hebben, daarin vast zijn gelopen en er onverwerkte emo-



tionele lading op hebben liggen, wordt het neutrale beeld van perfectionisme aangetast en tot negatief beeld omgezet. Kijk maar eens naar jezelf: heb je een positief, een negatief of een neutraal beeld van obsessie? Perfectionisme wordt (te) vaak gekoppeld aan obsessie met een negatieve lading. Als wij als klein kind al geleerd hebben dat obsessief gedrag niet oké is, zal het perfectionisme ook in de bak met negatieve gedragsuitingen verdwijnen met het deksel er strak op. Het gevolg hiervan is dat de kracht sterker wordt. Het doorschieten in de obsessie ligt dan juist op de loer.

Wat is perfectionisme? (2)

Perfectionisme is een gedragsuiting, die bestaat uit drie onderdelen:

- **Mentaal:** het beeld van volmaaktheid.
- **Emotioneel:** de energie om te streven naar.
- **Fysiek:** het verrichten van handelingen.

Is het beeld van volmaaktheid de eerste kracht die stuurt, de eerste impuls? Of was de energie om te 'streven naar' er eerder? Of misschien zelfs het verrichten van handelingen? Hierover verschillen de meningen nogal eens.

Inhibin kan hartklachten veroorzaken

Het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) waarschuwt voor het gebruik van het medicijn Inhibin.

Nieuwe wetenschappelijke onderzoeken wijzen erop dat bij gebruik van dit medicijn er een verhoogd risico is op ernstige hartritmestoornissen, aldus het CBG. Er is zelfs een verhoogd risico op overlijden bij gebruik, aldus het college. Om die reden is Inhibin per direct alleen nog maar op recept verkrijgbaar is. Tot nog toe kon iedereen dit zonder overleg met een dokter bij de apotheek kopen. Dat kan vanaf nu dus niet meer.

Het risico op bijwerkingen aan het hart (waaronder overlijden) bleek groter bij langdurig gebruik en bij patiënten die bepaalde hartritmestoornissen hebben of daar een verhoogd risico op hebben.

Uit onderzoek blijkt de stof kinine in het middel de grote boosdoener, die ook sterfte kan veroorzaken. Mensen gebruiken Inhibin onder meer voor de behandeling van nachtelijke beenkrampen.



Hoe wordt perfectionisme ontkracht?

In de herstelperiode van mijn burn-out kreeg ik van heel veel mensen het advies om:

- niet meer perfectionistisch te zijn;
- slordiger te leren worden;
- het beeld van volmaaktheid minder volmaakt te maken;
- heel hard te denken dat alles al perfect is zoals het is;
- enzovoorts.

Deze mentale benadering 'van negatief naar positief denken' wordt veel door psychologen en coaches gebruikt.

Dit had bij mij juist een averechts effect en de kans op terugval nam toe. Wanneer negatieve overtuigingen een rol gaan spelen, lijkt het verrichten van handelingen de overhand te nemen en primair te worden.

Oftewel: wanneer je probeert je perfectionisme te onderdrukken, neemt je lijf het over. Elk voorwerp dat scheef hangt of ligt,

moet dan recht gehangen worden, anders is er geen rust. Gevolg: er is nooit rust en de burn-out zet in of wordt nog sterker, om je te dwingen tot rust te komen.

Eigenlijk is het ook een beetje vreemd dat het negatieve beeld op perfectionisme en obsessie nog zo overheerst. Wanneer we kijken naar een topsporter, danser of kunstschaatser, kunnen we juist enthousiast worden en ontroerd raken door het resultaat van jarenlang gedreven werken aan en verfijnen van de bewegingen die zij maken. Perfectionisme is hierin een onmisbaar onderdeel geweest, om tot het gewenste resultaat te komen. Zo ook met ondernemen. Vlieguren maken, vallen en opstaan, verfijnen, schakelen, opnieuw doen, tot het gewenste resultaat er is.

Hoe wordt perfectionisme kracht?

Wat werkt dan wel? Zelf heb ik ontdekt dat bewust meebewegen met je perfectionisme helpt. Dit geeft positiviteit aan je gedrag. Verricht je bewust handelingen om te streven naar volmaaktheid

dan gebruik je hier ook je energie voor. Deze energie was vast komen te zitten in je lijf, omdat het perfectionisme onderdrukt werd. En dit krijgt nu de kans om tot uiting te komen zonder oordeel, zonder remming. Ineens word je blij van jouw perfectionisme, omdat het er mag zijn.

Wanneer perfectionisme er mag zijn van jezelf, kun je beter onderscheiden of je doorschiet of niet. Je leert je lichaam beter kennen en leert signalen te herkennen, waar je grenzen liggen. Obsessie wordt functionele gedrevenheid en perfectionisme landt op de neutrale plek waar die hoort: functioneel gedrag, inzetbaar wanneer je bepaalde resultaten wilt bereiken. Uit dit proces van 'bewust perfectionistisch zijn' haalde ik een belangrijk inzicht. Namelijk, mijn gedrag had een oorzaak. Alles wat er was voorgevallen in mijn jeugd heeft ervoor gezorgd dat ik mijn perfectionisme gebruikte als overlevingsstrategie. Zo heeft iedereen een eigen verhaal. De oorzaak is anders, de uitkomst is hetzelfde.

Perfectionisme als onderwerp in persoonlijke en zakelijke ontwikkeling

Het woord 'ontwikkelen' zegt het al: van een chaotisch bolletje wol in je brein de draadjes ontwarren en afwikkelen, om

tot de kern te komen. Aangeleerd gedrag waar je op een bepaald moment op vastloopt, is als een lange draad aan gebeurtenissen, met onverwerkte emoties en geblokkeerde energie die op dat moment explodeert omdat het zo lang onder z'n deksel heeft gezeten. Bewust worden van je gedrag en van andere mogelijkheden om met dit gedrag om te gaan, is de sleutel van persoonlijke ontwikkeling.

Daarmee ook naar zakelijke ontwikkeling, want die (startende) ondernemer die roept dat hij of zij niet zakelijk is of nog niet klaar om een stap te zetten, kan een blokkade hebben welke doorbroken mag worden. Bewust perfectionistisch zijn, kan helpen naar een meer zakelijke instelling. Hoe? Door het lange draadje te ontwarren, te onderzoeken waar jouw eigen perfectionisme onder een dekseltje verdwenen is omdat je er een negatief beeld van kreeg. Door vervolgens te leren genieten van het verrichten van de fysieke handelingen om tot volmaaktheid te komen, kun je de blokkade doorbreken en het gedrag neutraliseren.

Ik kan er uren over schrijven, tot in de perfectie van de letter en grammatica, maar er zelf mee aan de slag gaan is misschien

nog wel veel leuker en effectiever dan erover lezen. Heb jij een negatief beeld over jouw perfectionisme en blokkeert het jou om stappen te zetten in de opbouw van je praktijk? Dan nodig ik je graag uit voor de intensieve tweedaagse workshop 'Je praktijk in beweging' bij IVS Opleidingen in Dordrecht, op 7 en 8 maart 2019. In deze workshop gaan we in een kleine groep actief aan het werk met jouw eigen verhaal, met behulp van simpele en doeltreffende oefeningen.

Tot slot

Het afgelopen jaar was ik actief redactielid voor de Message. Ik heb mijn bijdrage geleverd aan het realiseren van een aantal themanummers. Gebrek aan tijd werd gaandeweg het jaar een probleem. En die perfectionist in mij zegt: "als je je verbindt aan de functie van actief redactielid en je kunt dat niet goed meer doen, dan stop je ermee". Zo heb ik dus de beslissing genomen om hiermee te stoppen. Ik blijf wel met veel plezier schrijver van de rubriek 'De Praktijk'. Dus heb je vragen, opmerkingen of suggesties voor deze rubriek? Mail me dan gerust!

Reageren

- info@suxeed.nl



T: 0174-243123

E-mail: info@SuXeed.nl | Website: www.SuXeed.nl



Wil jij je eigen praktijk in beweging brengen?

Maak kennis met het MultiKracht® programma en word vrij en blij gezondheidsprofessional!

Marja van der Ende
auteur van



Vrij en blij zelfstandig ondernemen
is een leuke! Marja

www.SuXeed.nl/gezondheidsprofessional • Maak GRATIS kennis tijdens de veranda-avonden
Boeken, workshops, lezingen, trainingen en persoonlijke begeleiding