

Als perfectionisme je in de weg zit: ‘Vraag jezelf eens af: wat zou ik in plaats hiervan willen doen?’

Bron Sophia Twigt

Altijd nét wat langer sleutelen aan een presentatie. Die mail drie keer herlezen. Pas ontspannen als het huis blinkt. Perfectionisme oogt als zorgvuldigheid en ambitie, maar kan ook verlammen en uitputten. Wat doe je eraan?



Dit artikel is geschreven door [Anna van den Breemer](#) schrijft voor de Volkskrant over grote en kleine levensvragen.

Gepubliceerd op 6 maart 2026, 09:30

Bewaren

Delen

‘Perfectionisme is angst in dure schoenen en een nertsjas’, schreef Elizabeth Gilbert in haar boek *Big Magic*. Volgens de Amerikaanse schrijver is het misleidend dat mensen perfectionisme tijdens sollicitatiegesprekken vaak presenteren als een elegante deugd.

‘De lat hoog leggen is slechts één onderdeel van perfectionisme’, zegt klinisch psycholoog en onderzoeker Liesbet Boone, auteur van *Niet perfect, toch tevreden*. ‘Mensen die last hebben van perfectionisme hebben het gevoel dat ze dit móeten doen. Dat ze geen keuze hebben. En daarin lopen ze vast.’

Het is een misvatting dat sommige mensen nou eenmaal perfectionisten zijn. Het is geen persoonlijkheidskenmerk uit het Big Five-model waarmee psychologen iemands persoonlijkheid beschrijven. ‘Perfectionisme is een aangeleerde copingstrategie’, aldus Boone. Met andere woorden: een manier om met lastige gevoelens om te gaan. ‘Vraag jezelf af: wat probeer ik te vermijden door mijn perfectionisme?’ Dat kan de angst voor het oordeel van anderen zijn, of gevoelens van faalangst en onzekerheid.

Beter Leven

In de rubriek Beter Leven beantwoorden we, samen met experts, praktische vragen op het terrein van onder meer gezondheid, geld en duurzaamheid. Zelf een vraag voor deze rubriek? beterleven@volkskrant.nl

‘Mensen met veel perfectionisme checken hun werk overmatig en zijn gefocust op fouten’, zegt organisatiepsycholoog Marjon Bohré, auteur van *De Perfectieparadox*. ‘Ook komt uitstelgedrag veel voor. Doordat ze onhaalbaar hoge eisen aan zichzelf stellen, zien ze vaak als een berg tegen hun werk op.’ Perfectionisme maakt mensen ook minder creatief en innovatief. ‘Dat komt door de focus op risicoreductie. Dat belemmert om iets nieuws te proberen.’

Dit alles kan zijn tol eisen. Onderzoek laat verbanden zien met spanningsklachten, slaapproblemen en chronische pijn. Het vergroot het risico op burn-outklachten, emotionele uitputting en zelfs depressieve gevoelens.

Meer moeite, minder resultaat

Perfectionisme leidt niet automatisch tot betere prestaties, blijkt uit een [recente meta-analyse](#). Onderzoekers van de London School of Economics maakten onderscheid tussen *perfectionistisch streven* (uitmuntendheid nastreven) en *perfectionistische zorgen* (angst om fouten te maken en sterke zelfkritiek). Mensen met hoge standaarden presteren vaak goed. Maar wie daarnaast veel angst en zelfkritiek ervaart, presteert juist slechter.

Boven een bepaalde grens levert extra inspanning dus steeds minder op. Dit wordt ook wel de wet van de afnemende meeropbrengst genoemd, aldus Bohré. Ter illustratie: iemand die werkt aan een presentatie boekt de eerste twee uur enorme vooruitgang. Maar na vier of vijf uur wordt het een kwestie van schuiven met lettertypes, een woordje aanpassen, details die het publiek niet eens opmerkt. ‘Die laatste uren priegelen voegen weinig toe. Toch voelen perfectionisten zich niet vrij om te stoppen.’

De opmars van perfectionisme

[Uit longitudinaal onderzoek](#) blijkt dat het aantal mensen met perfectionisme in westerse landen flink stijgt. De onderzoekers volgden hiervoor dertig jaar lang (1989-2016) Amerikaanse, Britse en Canadese studenten.

Maatschappelijke factoren spelen vermoedelijk een rol, zegt Bohré. Denk aan de sterke nadruk op competitie, het idee van een maakbare wereld waarin succes volledig je eigen verdienste is en opvoedingsstijlen die prestaties centraal stellen. In zo’n klimaat is het moeilijk om mild te zijn voor jezelf.

‘Je kunt perfectionisme daarom niet alleen bij het individu neerleggen als werkgevers en de maatschappij het blijven stimuleren’, zegt Bohré. ‘Het is bijvoorbeeld lastig om op je werk grenzen te stellen, zoals op zondag je mail niet te checken, als je leidinggevende dat zelf wel doet. Daarmee wordt impliciet de boodschap afgegeven dat dit gedrag nodig is om hogerop te komen.’

Van dwang naar keuze

Wat helpt om perfectionisme los te laten? ‘Vraag jezelf eens af: wat zou ik in plaats hiervan willen doen?’, zegt Liesbet Boone. Misschien een drankje met vrienden, of ontspannen op de bank in plaats van nog een keer het hele huis opruimen. ‘Je hebt een positief alternatief nodig. Iets waar je naartoe beweegt in plaats van alleen iets dat je probeert te laten. Zo wordt het makkelijker om de angst of het ongemak te verdragen.’

Verandering begint meestal met kleine experimenten. ‘Iemand die in vergaderingen verlamt uit angst om iets doms te zeggen, kan beginnen met wat vaker zijn mening te geven in een vertrouwde vriendengroep. Kies een veilige context om te oefenen.’

Of probeer een presentatie eens iets minder uitgebreid voor te bereiden en kijk wat er gebeurt. ‘Is dat echt zo erg?’ Boone vergelijkt het met het overwinnen van hondenangst. ‘Je kunt een hond niet eindeloos blijven vermijden. Blootstelling is nodig.’

Vraag sneller om feedback

Op de werkvloer kan het helpen om je werk eerder te delen. ‘Laat collega’s al meekijken terwijl je ergens mee bezig bent, zodat je sneller feedback krijgt’, zegt Marjon Bohré. ‘Veel perfectionisten houden hun werk te lang bij zich.’

Een andere belangrijke vaardigheid is zelfcompassie. ‘Praat minder streng tegen jezelf’, zegt Bohré. Sta ook stil bij wat je echt belangrijk vindt in het leven. ‘Stel je voor dat je 80 bent en terugkijkt: wil je dan dat je al die tijd hebt besteed aan het eindeloos controleren van foutjes?’

Accepteer bovendien dat je inzet per dag verschilt. ‘Met knallende hoofdpijn en zeurende kinderen thuis heb je simpelweg minder te geven. Probeer daar niet meteen over te oordelen. We zijn geen robots.’