



.....

Skriv til brevkassen på
Facebook.com/
psykologimagasinet,
og få tre forskellige
livssyn på dit spørgsmål



SPØRGSMÅL

"Jeg vil gerne gøre alting perfekt og hader, når jeg fejler. Men jeg vil faktisk gerne være mindre perfektionist – hvordan bliver jeg det?"



CHARLOTTE BANG

*Ekspert i forandring indefra, NLP-
hypnoterapeut og mindfulnessinstruktør.
Charlottebang.dk*



KIG PÅ ÅRSAGEN

SVAR Der findes forskellige grader af perfektionisme, som kan være både sund og usund. Perfektionisme kan på den ene side hjælpe dig til at blive en ekspert på et felt. Hvis perfektionisme på den anden side omfatter alle livsområder eller forhindrer dig i at få gjort det, du ønsker, komme videre, lære af dine fejl og være glad i livsprocessen, er det usundt. Alle succesfulde mennesker har lavet masser af fejl på vejen. Før du kunne gå, faldt du mange gange og forsøgte med den nye erfaring igen. Hvis du skulle have gået perfekt fra første skridt, havde du aldrig lært at gå. I princippet er fejl blot feedback, som du kan lære af. Det er ikke fejlene i sig selv, vi burde se på, men hvorvidt vi husker at lære af dem eller ej. Perfektionisme er som regel et symptom på noget andet – som f.eks. lavt selvværd, lav selvtillid og frygt for, hvad andre tænker. For at slippe perfektionismen anbefaler jeg, at du kigger på den dybereliggende årsag. Du kan øge bevidstheden omkring perfektionismen ved at stille dig selv følgende spørgsmål: Hvad giver det mig at gøre noget perfekt? Hvad tænker jeg om mig selv, hvis jeg laver fejl? Hvordan tror jeg, at andre ser på mig, hvis jeg laver fejl? Hvilket niveau vil være godt nok i forhold til mit behov og mine ressourcer for denne opgave? Det, du er bevidst om, kan du gøre noget ved, og det, du ikke er bevidst om, gør noget ved dig. Og husk, ingen er perfekte, og du er god nok uden at være perfekt.