

# TEST PERFECTIONISME

Lees elke bewering en kies dan het cijfer op de schaal van 1-5 dat het beste bij jou past. Vul dat cijfer in op het streepje achter de vraag en tel alle cijfers bij elkaar op.

1 = Nooit waar 2 = Zelden waar 3 = Soms waar 4 = Vaak waar 5 = Altijd waar

## **Categorie 1: Perfectionisme gericht op jezelf (interne druk)**

1. Ik vind het belangrijk om altijd mijn uiterste best te doen. \_\_\_\_\_
2. Ik hecht er veel waarde aan om goed georganiseerd en netjes te zijn. \_\_\_\_\_
3. Het frustreert me wanneer ik mijn doel niet kan bereiken. \_\_\_\_\_
4. Negatieve opmerkingen over mij raken me diep. \_\_\_\_\_
5. Als ik denk dat ik ergens niet goed in ben, vermijd ik het liever. \_\_\_\_\_
6. Beslissingen nemen vind ik soms lastig. \_\_\_\_\_
7. Ik voel me vaak teleurgesteld in mezelf. \_\_\_\_\_
8. Het zou verschrikkelijk zijn als ik een deadline zou missen. \_\_\_\_\_
9. Wanneer iemand me een compliment geeft, trek ik dat vaak in twijfel. \_\_\_\_\_
10. Ik stel hoge eisen aan mezelf en mijn prestaties. \_\_\_\_\_
11. Het idee om de controle te verliezen vind ik vreselijk. \_\_\_\_\_
12. Zelfs nadat ik een keuze heb gemaakt, blijf ik vaak twijfelen. \_\_\_\_\_
13. Ik merk dat ik soms te veel tijd besteed aan mijn werk. \_\_\_\_\_
14. Ik geloof dat er altijd ruimte is voor verbetering. \_\_\_\_\_
15. Ik beschouw mezelf als iemand die perfectionistisch is. \_\_\_\_\_

**Totaalscore voor categorie 1** \_\_\_\_\_

# TEST PERFECTIONISME

Lees elke bewering en kies dan het cijfer op de schaal van 1-5 dat het beste bij jou past. Vul dat cijfer in op het streepje achter de vraag en tel alle cijfers bij elkaar op.  
1 = Nooit waar 2 = Zelden waar 3 = Soms waar 4 = Vaak waar 5 = Altijd waar

## **Categorie 2: Perfectionisme gericht op de ander**

1. Het stoort me als anderen onnodige fouten maken. \_\_\_\_\_
2. Mensen noemen mij vaak kritisch. \_\_\_\_\_
3. Anderen vinden mijn verwachtingen te hoog. \_\_\_\_\_
4. Mensen voelen zich ongemakkelijk omdat ik hen controleer. \_\_\_\_\_
5. Mijn omgeving lijkt terughoudend als ik in de buurt ben. \_\_\_\_\_
6. Ze zeggen dat ik te negatief denk over anderen. \_\_\_\_\_
7. Het irriteert me wanneer mensen de kantjes ervan aflopen. \_\_\_\_\_
8. Mensen vinden mij oordelend en veeleisend. \_\_\_\_\_
9. Ik ben op mijn hoede zodat anderen mij niet snel kunnen bedriegen. \_\_\_\_\_
10. Ik vind dat mijn familieleden hun best moeten doen. \_\_\_\_\_
11. Vertrouwen moet eerst verdiend worden, vind ik. \_\_\_\_\_
12. Ik doe het liefst alles zelf omdat anderen het niet goed kunnen. \_\_\_\_\_
13. Ik vind het belangrijk dat anderen hun tekortkomingen verbeteren. \_\_\_\_\_
14. Het stoort me als mensen hun spullen niet opruimen. \_\_\_\_\_
15. Ik vraag geen hulp aan anderen omdat ik ze niet vertrouw. \_\_\_\_\_

**Totaalscore voor categorie 2** \_\_\_\_\_

# TEST PERFECTIONISME

Lees elke bewering en kies dan het cijfer op de schaal van 1-5 dat het beste bij jou past. Vul dat cijfer in op het streepje achter de vraag en tel alle cijfers bij elkaar op.  
1 = Nooit waar 2 = Zelden waar 3 = Soms waar 4 = Vaak waar 5 = Altijd waar

## **Categorie 3: Sociaal voorgeschreven perfectionisme (externe druk)**

1. Ik probeer het anderen altijd naar de zin te maken. \_\_\_\_\_
2. Het is belangrijk dat anderen een positieve indruk van me hebben. \_\_\_\_\_
3. Ik vind het lastig om 'nee' te zeggen tegen anderen. \_\_\_\_\_
4. Ik ervaar schuldgevoelens als ik tijd voor mezelf neem. \_\_\_\_\_
5. Ik besteed veel aandacht aan mijn uiterlijk als anderen me kunnen zien. \_\_\_\_\_
6. Ik voel me ongemakkelijk in sociale situaties. \_\_\_\_\_
7. Ik vrees afkeuring of afwijzing van andere mensen. \_\_\_\_\_
8. Ik maak me zorgen over hoe ik overkom in het openbaar. \_\_\_\_\_
9. Nieuwe ontmoetingen maken me nerveus. \_\_\_\_\_
10. Ik kijk op tegen mensen die mooier, succesvoller, enzovoort zijn. \_\_\_\_\_
11. Ik vermijd conflicten en ga confrontaties uit de weg. \_\_\_\_\_
12. Het is moeilijk voor me om mijn grenzen aan te geven. \_\_\_\_\_
13. Ik ben bang om fouten te maken in het bijzijn van anderen. \_\_\_\_\_
14. Het is belangrijk voor me om bevestiging van anderen te krijgen. \_\_\_\_\_
15. Ik let op mijn taalgebruik om anderen niet te kwetsen. \_\_\_\_\_

**Totaalscore voor categorie 3** \_\_\_\_\_

# TEST PERFECTIONISME

Bekijk nu je totaalscore voor elk onderdeel om meer inzicht te krijgen in de mate waarin je neigt naar perfectionisme binnen de drie verschillende categorieën: perfectionisme gericht op jezelf (interne druk), perfectionisme gericht op de ander en sociaal voorgeschreven perfectionisme (externe druk).

- Totaalscore per onderdeel 15-26: Weinig of geen neiging tot perfectionisme
- Totaalscore per onderdeel 27-38: Lichte tot matige neiging tot perfectionisme
- Totaalscore per onderdeel 39-50: Matige tot sterke neiging tot perfectionisme
- Totaalscore per onderdeel 51-62: Sterke tot zeer sterke neiging tot perfectionisme
- Totaalscore per onderdeel 63-75: Zeer sterke neiging tot perfectionisme

Kijk nu nog eens naar de beweringen waarvoor je jezelf een 4 of 5 hebt gegeven. Stel jezelf voor elk van deze beweringen deze vraag: zorgt dit voor problemen in mijn relaties, werk of belemmert het mij om van het leven te genieten? Als je 'ja' zegt op één of twee vragen, misschien wil je dan onderzoeken hoe je het kunt veranderen...