

Perfectionisme

Perfectionisme ontstaat zodra het streven naar perfectie uit de hand loopt. Dat is het geval wanneer degene die streeft naar het allerbeste zichzelf irreële eisen stelt. Het brengt burn-out, depressieve en angstige gevoelens, én gedachten over suïcide dichterbij. Wat kunnen we doen om perfectionisme te voorkomen of om te buigen naar gewoon goed? Wat weten we hierover?

Download de whitepaper van Jaap van der Stel over Perfectionisme in het rechterkolom: Extra materiaal!

"Perfectionisme ontstaat zodra het streven naar perfectie uit de hand loopt."

Met het streven naar perfectie in opleidingen, op het werk, in sport en in de kunst is niets mis. Het heeft de mensheid onnoemelijk veel voordelen opgeleverd. Maar zodra hele generaties het gevoel hebben 'perfect' te moeten zijn, is er wel wat aan de hand. Als veel, vooral jonge mensen, het gevoel hebben niet te kunnen voldoen aan de verwachtingen die door anderen aan hen worden gesteld, moeten we ons zorgen maken. Het vreet aan hun zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde.

Wat is perfectionisme nu eigenlijk? Hoe kunnen we het verklaren en is er wat aan te doen? Kunnen mensen zichzelf weerbaar maken tegen de eis of verwachting 'perfect' te zijn? Zou psychische hulp, yoga of mindfulness helpen? En moeten we daarnaast de oplossing niet ook zoeken in het opsporen en zo mogelijk beïnvloeden van de oorzaken?

Dit boek geeft antwoord op al dit soort vragen en inspireert met veel nieuwe inzichten. Het is geschreven voor tal van professionals als psychologen, coaches, decanen maar ook voor mensen die hier zelf last van hebben.

Jaap van der Stel is expert op het gebied van perfectionisme en zelfregulatie en lector Geestelijke Gezondheidszorg aan de Hogeschool Leiden.

Zie ook

Lees het interview met auteur Jaap van der Stel in Avans, Hoger Onderwijs Persbureau Lees het interview met auteur Jaap van der Stel in TCC Magazine 2 (2019) Lees het interview met auteur Jaap van der Stel in het Leidsch Dagblad Lees het interview met auteur Jaap van der Stel in het Nederlands Dagblad Lees het interview met auteur Jaap van der Stel in Trouw Lees het interview met auteur Jaap van der Stel in Erasmus Magazine Lees het interview met auteur Jaap van der Stel in Trouw



ISBN: 9789088508493

Auteur: dr. Jaap van der Stel

Prijs: € 23,00

www.swpbook.com/2104

Is perfectionisme de nieuwe volksziekte?

Recensie

“Het boek brengt burn-out, depressieve en angstige gevoelens dichterbij.”

- Uit een recensie van Weliswaar.be, februari-maart 2019, nummer 142.