

# JURISTEN HEBBEN SNEL LAST VAN HINDERLIJK PERFECTIONISME

Mr. Jeff Keustermans,  
advocaat (lid van de balie te Brussel en New York)  
Hoofdtrainer tweedaagse SERVO-training voor rust, energie, vertrouwen en focus

Kiezen perfectionisten voor een rechtenstudie? Of worden studenten in de rechten opgeleid tot perfectionisten? Wellicht gaat het om een wisselwerking.

Perfectionisme in je job maakt dat je conclusies, contracten en adviezen veelvuldig nakijkt. Dat is goed en leidt tot betere prestaties. Negatief perfectionisme is echter nadelig, zowel voor je lichaam als voor je geest. Buiten je werk gaat je brein verder op dat traject: je controleert verschillende keren of het licht wel uit is en of je je auto hebt afgesloten. Dit veroorzaakt een diepere laag van onrust en aarzeling, die je hindert bij je dagelijkse bezigheden.

Uit onderzoek blijkt dat 'negatief of hinderlijk perfectionisme' in grote mate voortkomt uit de kleutertijd. Overtuigingen zetten zich dan stevig vast en gedurende de rest van je leven blijf je een inefficiënte drang voelen om altijd alles nog beter, zelfs perfect te doen. Diep in jezelf weet je dat 'altijd perfect' niet kan, maar toch rijzen er twijfels over je eigen kunnen. Zo aarzel je om aan iets te beginnen of om iets als 'af' te beschouwen.



Diep in jezelf weet je dat 'altijd perfect' niet kan, maar toch rijzen er twijfels over je eigen kunnen. Zo aarzel je om aan iets te beginnen of om iets als 'af' te beschouwen.

Waarom moet je vermijden te perfectionistisch te zijn of te worden? Wat zijn de gevolgen voor je dagelijkse functioneren en voor je prestaties? En wat kun je doen om te veranderen? Voor jezelf bepalen wanneer perfectionisme zinvol is en wanneer het hinderlijk is, brengt rust en spaart energie uit. Zo kan je leren de aanvoer van gedachten en zorgen te stoppen, wat leidt tot een betere nachtrust, een beter professioneel presteren en een beter leven.

Intersentia biedt samen met SERVO Helder Groeien trainingen aan, specifiek gericht op de 'zeer intense professional'. Tijdens een training gespreid over meerdere momenten leer je handige principes en krachtige oefeningen waarmee je stress voorkomt. Dit leidt tot meer energie, rust, vertrouwen en focus. Meer informatie op [www.intersentia.be/opleidingen](http://www.intersentia.be/opleidingen).

**Webinar Cyclus: Rustig en efficiënt leven en werken in tijden van corona**

Start 11 juni 2020 | 5 webinars

**Hou stress en burn-out op een afstand**

Gespreid over 2 dagen | Meerdere data mogelijk

**SERVO**  
HELDER GROEIEN