WERKBLAD 6

Goed genoeg

Een oefening voor wie moeilijk kan *stoppen*, omdat het altijd nog net iets beter kan.

> *Af is beter dan perfect. En goed genoeg is vaak veel beter dan je denkt.*

Herken je dit?

Je werkt aan een mail, een verslag of een presentatie. Eigenlijk is het al lang in orde, maar je herleest het nog eens. En nog eens. Je past een zin aan, verandert een kleur, zoekt nog een beter voorbeeld. Een taak van een halfuur slorpt zo een hele avond op. Niet omdat het moet, maar omdat stoppen onrustig voelt zolang het niet perfect is.

Perfectionisme is vaak een teken dat je zorgvuldig bent en dat je dingen graag goed doet. Maar het kost je ook veel tijd en energie, en het maakt dat je zelden tevreden bent over wat je doet. Met dit werkblad leer je vooraf bepalen wanneer iets goed genoeg is, en dan ook echt te stoppen.

1

Begrijpen

Waarom stoppen zo moeilijk is, en wat de 80/20–regel je kan leren.

2

Oefenen

Het stappenplan ‘goed genoeg’ oefenen op een echte taak.

3

Bijhouden

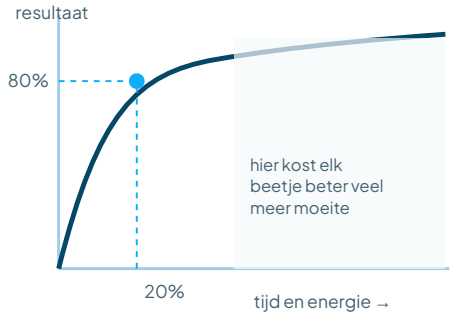
Een week lang noteren hoe het gaat, en wat er gebeurt als je stopt.

Tip om te beginnen

Oefen eerst met een taak waar weinig van afhangt, zoals een mail aan een collega of het opruimen van een kast. Zo went je hoofd aan het gevoel van stoppen, zonder dat er veel op het spel staat.

DEEL 1

De *80/20-regel*



De 80/20–regel, ook het Paretoprincipe genoemd, is een vuistregel: voor heel wat taken haal je ongeveer 80% van het resultaat met zo'n 20% van de moeite. De laatste 20% van het resultaat kost je de overige 80% van je tijd en energie.

Het gaat niet om exacte cijfers, maar om het idee. Na een bepaald punt levert extra werk steeds minder op. Het verschil tussen "heel goed" en "perfect" ziet de ander vaak niet eens, terwijl het jou uren kost.

Moet het dan nooit perfect zijn?

Toch wel. Bij sommige taken telt elk detail, bijvoorbeeld een contract, een medicatielijst of een belangrijke presentatie. Het gaat erom dat je bewust kiest wáár je die extra energie in steekt, in plaats van bij alles automatisch voor 100% te gaan.

Oefening: waar volstaat 80%?

Schrijf vijf taken op die je deze week moet doen. Kruis aan waar 80% volstaat, en waar elk detail echt telt.

TAAK	80% VOLSTAAT	ELK DETAIL TELT
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

DEEL 2 · HET STAPPENPLAN

Mijn taak, *goed genoeg*

De taak

1 Wat moet deze taak minstens doen?

Schrijf de vereisten op, vóór je begint. Wat is echt nodig, en wat verwacht de ander écht? Niet wat jij er allemaal nog bij zou willen doen.

a

b

c

d

2 Hoeveel tijd geef ik eraan?

Kies een realistische tijd en zet een wekker.

Ik start om	Ik stop om	Totaal (minuten)

3 Stop als de wekker gaat

Ook als je midden in iets zit. Leg je werk even neer en lees je vereisten uit stap 1.

4 Zijn de vereisten gehaald?

☐ **Ja: de taak is klaar. Ik stop.** ☐ **Nee: ik geef mezelf nog 5 of 10 minuten.**

Werk in die extra tijd enkel aan wat nog ontbreekt, niet aan verfijnen.

5 Stop, en laat los

Na de extra tijd stop je, ook als het niet perfect voelt. Hoe onrustig voel je je nu? (0 = rustig, 10 = heel onrustig)

0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Wat merkte ik? En wat gebeurde er nadat ik stopte?

DEEL 2 · NOG EENS OEFENEN

Mijn taak, *goed genoeg*

De taak

1

Wat moet deze taak minstens doen?

Schrijf de vereisten op, vóór je begint. Wat is echt nodig, en wat verwacht de ander écht? Niet wat jij er allemaal nog bij zou willen doen.

a

b

c

d

2

Hoeveel tijd geef ik eraan?

Kies een realistische tijd en zet een wekker.

Ik start om	Ik stop om	Totaal (minuten)

3

Stop als de wekker gaat

Ook als je midden in iets zit. Leg je werk even neer en lees je vereisten uit stap 1.

4

Zijn de vereisten gehaald?

☐ **Ja: de taak is klaar. Ik stop.** ☐ **Nee: ik geef mezelf nog 5 of 10 minuten.**

Werk in die extra tijd enkel aan wat nog ontbreekt, niet aan verfijnen.

5

Stop, en laat los

Na de extra tijd stop je, ook als het niet perfect voelt. Hoe onrustig voel je je nu? (0 = rustig, 10 = heel onrustig)

0 · 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8 · 9 · 10

Wat merkte ik? En wat gebeurde er nadat ik stopte?

DEEL 3

Mijn week *goed genoeg*

Pas het stappenplan een week lang toe en houd kort bij hoe het gaat.

TAAK	GEPLANDE TIJD	ECHTE TIJD	VEREISTEN GEHAALD?	WAT GEBEURDE ER TOEN IK STOPTE?

Zinnen om jezelf te helpen stoppen

"Af is beter dan perfect."

"Dit voldoet aan wat nodig is."

"Niemand ziet het verschil, behalve ik."

"Mijn tijd en energie zijn ook belangrijk."

MIJN KLEINE STAP

Bij welke taak oefen ik deze week om op tijd te stoppen?

Blijft die innerlijke lat altijd te hoog liggen?

In het mindset traject gaan we samen op zoek naar wat erachter zit. Begin met een gratis kennismaking van 30 minuten, in Damme, Jabbeke of online.

findbalance.be/afspraak