**PERFEKTIONSFÄLLAN**

**Perfektionist? Javisst! Men är den ständiga strävan efter det perfekta livet verkligen så fördelaktigt som många verkar tro? Knappast säger vi – och forskning håller med! Visste du till exempel att perfektionister inte bara har sämre hälsa överlag, utan att dom även är en grupp som ofta ligger i farozonen för utbrändhet på grund av stress?**

En studie från York Universitet menar nämligen på att perfektionister är väldigt stressade på grund av det stora mått självkritik som drivs av den konstanta rädslan att göra fel – och att stress med tiden bidrar till utmattning. Samtidigt visar en svensk doktorsavhandling tydliga samband mellan perfektionism och ångest, ilska, och kroppsliga symptom såsom yrsel, huvudvärk, trötthet och sömnsvårigheter. Visst är det så att höga mål kan sporra till goda prestationer, och det är långt ifrån ohälsosamt att vilja göra gott ifrån sig, men det är när man börjar kräva att allt man gör ska vara “perfekt” som det är dags att stanna upp och tänka efter.

**Vad kännetecknar en perfektionist?**
En av perfektionistens mest utmärkande drag är den konstanta ängslan över att göra fel – något som i sin tur leder till det tvångsmässiga tänkande att allt ska vara perfekt. Perfektion är självklart ett ouppnåeligt krav som kan leda till både ohanterlig stress och prokrastinering då ens orealistiska förväntningar och mål gör det extra svårt att komma till skott. Gör man ingenting är det omöjligt att göra det dåligt. Gömma huvudet i sanden, och allt det där.

**Möt de tre perfektionisterna**
Det här kommer med största sannolikhet att vara en lika stor överraskning för dig som det var för oss, men det finns faktiskt tre olika sorters perfektionister: självorienterad, omgivningsorienterad och socialt orienterad.

*– Självorienterad perfektionism:* en individ som har orimligt höga krav på sig själv. Detta kan bli speciellt synligt på gymnasiet, högskolan, universitet eller arbetsplatsen då individens prestation blir dennes självvärde där bara det bästa är bra nog. Ett “perfekt” utseende kan vara ett annat exempel på denna sorts perfektionism.

*– Omgivningsorienterad perfektionism:*en individ som sätter skyhöga krav på sina medmänniskor och sin omgivning. Ett exempel kan vara partnern eller bästa vännen som ställer krav på att X, Y, Z ska göras (och göras bra) för att relationen ska fungera. Detta är en person som inte klarar av att planer och rutiner rubbas.

*– Socialt Orienterad Perfektionism:*en individ som har oerhört höga krav på sig själv i den mån att man anser att man tror att man måste vara trevlig, rolig och tipptopp för att bli accepterad. Helt plötsligt kommer inte de höga kraven enbart från en själv, man tror även att samhället tänker och tycker detsamma. En sådan person ser det som sitt ansvar att alla ska ha trevligt, och kan gå så långt att utvärdera hur formuleringen på ett skämt föll ut. Man ställer krav på sig själv som man aldrig skulle ställa på andra, och för vissa blir det så jobbigt att man börjar undvika sociala situationer.

**Du är du och du duger – vi lovar**
Som perfektionist kan det verkligen vara svårt att bryta gamla mönster, men tro oss när vi säger att ingen tjänar på det som mycket som du. Tänk dig att en dag kunna släppa den där stressen och pressen om att livet ska vara perfekt, eller att komma till den där härliga insikten om att du är så oerhört mycket mer än dina prestationer. Du är du och du duger precis som du är just nu. Har du fortfarande svårt att hålla med? Inga problem, här kommer lite tips och tricks!

*– Låtsas att du är slarvig.*Att vara perfekt är tröttsamt, så försök att släppa kraven så ofta som möjligt och intala dig själv att du är lite slarvig. Se till att komma fem minuter för sent till en fika med din bästa vän, eller skicka iväg det där mejlet till kollegan utan att leta efter stavfel. Kanske kan du gå till affären utan smink och fixat hår. Eller jobbigast av allt: bjud hem folk utan att ha städat.

*– Prioritera.*Bestäm dig för vad för sysslor och saker som är viktiga att lägga ner lite extra tid på (nej, du får inte säga “alla”) och se till att inte stressa över resten. Har du inte alla kryddor i skåpet för en specifik maträtt? So what. Häll i någon annan krydda som du tror kan bli god och ge rätten en personlig twist. Är du dock kock på en välkänd restaurang där allt förväntas smaka likadant som det gjorde igår, kan det vara smart att se till att ha alla ingredienser på plats innan öppning.

*– Sätt rimliga mål.*Overkligt höga krav går hand i hand med orealistiska mål, så ibland är det smart att stanna upp och tänka efter. Vem presterar du för egentligen? Dina kompisar kommer älska dig även om din lägenhet inte alltid är nystädad och ser ut som sidorna i ett inredningsmagasin. Och din chef kommer med största sannolikhet inte märka om du har lagt ner 70% på en uppgift, istället för 100%. Lita på oss, de där 30% mellan 70 och 100 gör inte så stor skillnad som du tror.

*– Träna på att säga nej.*Är du inte van att säga nej kan det först kännas som ett otroligt läskigt och laddat ord, men att lära sig sätta ner foten när det behövs är livsviktigt. Blir du ombedd av chefen att göra något som du omöjligt kommer att hinna med? Säg nej. Som chef är det hens ansvar att lösa det problemet, inte ditt.

Så ta det lugnt, acceptera när det inte riktigt blir som det var tänkt, och sätt mer realistiska mål. För det är väl ändå så, att våra brister gör oss till människor.

[BOTA PERFEKTIONISM](https://herway.se/blog/tag/bota-perfektionism/)[HER WAY](https://herway.se/blog/tag/her-way/)[HERWAY](https://herway.se/blog/tag/herway/)[PERFEKTIONIST](https://herway.se/blog/tag/perfektionist/)

**Notice**: Undefined variable: post in **/home/mrzaaohf/public\_html/wp-content/plugins/alder-core/inc/social\_share.php** on line **21**

**Notice**: Trying to get property of non-object in **/home/mrzaaohf/public\_html/wp-content/plugins/alder-core/inc/social\_share.php** on line **21**

**DU KANSKE OCKSÅ GILLAR...**

[7 saker att tänka på innan du tackar ja till ett jobberbjudande](https://herway.se/blog/7-saker-att-tanka-pa-innan-du-tackar-ja-till-ett-jobberbjudande/)

[Prokrastinering: produktivitetens onda tvilling.](https://herway.se/blog/prokrastinering-produktivitetens-onda-tvilling/)