



## Oefensheet 3

### Perfect willen zijn

#### Korte uitleg

Perfect willen zijn zorgt voor kramp en uitstel. Je gaat wachten tot je de juiste woorden hebt of de juiste vraag stelt. De Aanspreekcirkel vraagt geen perfectie, maar aandacht en oefening. Wie de methodiek “(te) goed” wil toepassen, loopt het risico zichzelf te blokkeren. Twijfels als “*Stel ik nu wel de juiste vraag?*” of “*Doe ik het wel volgens het boekje?*” leiden tot uitstel of krampachtig gedrag. De Aanspreekcirkel vraagt geen perfectie, maar aandacht. Juist door te oefenen, terug te gaan naar eerdere vragen en hardop te twijfelen, wordt de methodiek levend.

#### Praktijkvoorbeeld

Je stelt het goede gesprek voeren uit:  
“Als ik het maar precies goed zeg...”  
Daardoor wordt het later zwaarder.

#### Valkuil

Je blijft uitstellen en komt niet tot het goede gesprek en of je keurt de methodiek af, past niet, klopt niet, kan niet, niks voor mij: excuus Truus/Guus

#### Oefening

- Stap 1 – Gebruik een ‘rommelzin’:  
“Ik zoek even naar woorden, maar ik wil dit wel bespreken.”
- Stap 2 – Stel één simpele vraag:  
“Wat speelt er nu?”
- Stap 3 – Corrigeer onderweg (mag)  
“ik miste een signaal daarnet”  
“Wacht, ik ga even terug: wat bedoel je precies?”
- Stap 4 – hou het klein en sluit af  
“Wat ging er goed en wat kan anders of beter?”

#### Reflectie:

Waar wilde ik te netjes zijn, te perfect. Wat kom ik bij mezelf tegen en waar ken ik dit van

En wat als het ‘prefect willen doen blijft? Het gewoonweg niet aandurven om het anders dan perfect te willen doen. De ontwikkeling zit dan niet in het onder de knie krijgen van de methodiek maar te verdiepen op je persoonlijke ontwikkeling en hier eerst stappen in te zetten: genoeg is genoeg

#### Tip

Brene Brown boek: de moed van imperfectie



# DE MOED VAN IMPERFECTIE



LAAT GAAN  
WIE JE DENKT  
TE MOETEN  
ZIJN

BRENÉ BROWN