**De zelfsaboteur**

Deze uitsteller stelt extreem hoge eisen aan zichzelf én aan anderen. De lat ligt hoog, alle puntjes moeten op de i... Soms totdat het niet meer realistisch is. Tegelijk zijn ze bang om te falen en koppelen ze hun gevoel van eigenwaarde aan de vaardigheden en prestaties die ze laten zien.

Uitstellen geeft dan een perfect excuus om niet optimaal te presteren: het is logisch dat je met zo weinig tijd geen topresultaat laat zien. Dat noemen we ook wel zelfsabotage.

Als het resultaat uiteindelijk niet goed blijkt, kan het altijd liggen aan iets buiten deze uitsteller. ‘Te weinig tijd’ is dan het meest voor de hand liggende excuus.

Zelfsaboteurs kunnen het afronden van taken of projecten ook eindeloos uitstellen, tot iets perfect is - wat niet haalbaar is.
Ze doen taken opnieuw (dingen doorlezen, een indeling omgooien) omdat ze hopen dat het deze keer écht 100% goed gaat.

**De ontwikkelpunten van een zelfsaboteur**

Een zelfsaboteur moet gaan leren wat 'goed genoeg' is en dat selectief gaan inzetten. Ze kunnen de sterke overtuigingen die meestal aan de basis liggen van deze vorm van perfectionisme, eens gaan onderzoeken: móet het wel altijd helemaal goed zijn? Van wie dan, en waarom?

Ook heeft een zelfsaboteur meestal geen goede interne thermometer die kan aanvoelen wanneer de belasting boven een kritiek punt uitkomt. Regelmatig dus de vraag stellen: kan dit er nog wel bij? Hoe gaat het eigenlijk met mijn belasting in relatie tot mijn draagvermogen?

Zelfsaboteurs stellen uit vanuit een angstgevoel; het niet goed genoeg gaan zijn. De bevestiging die ze nodig hebben moeten ze in zichzelf leren vinden, in plaats van in de goedkeuring door iemand anders.