



DINEKE VAN KOOTEN COACHING

Perfectionisme en hoogbegaafdheid

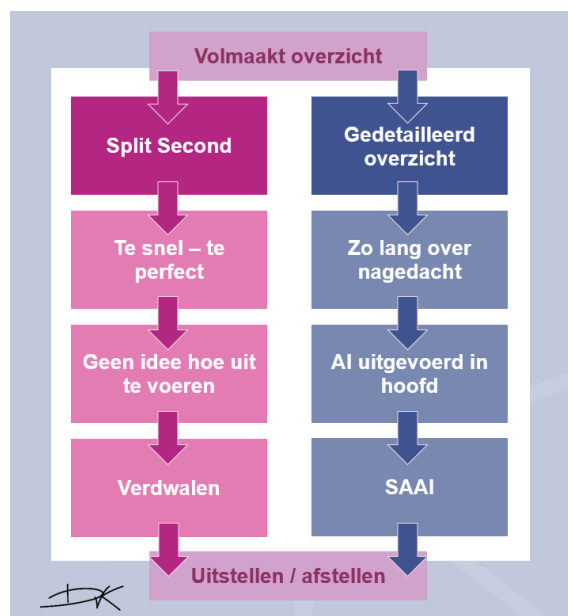
Een hoogbegaafde heeft over het algemeen last van perfectionisme, wordt gezegd. Perfectionisme gaat voor mij om de buitenkant, de vorm waarin iets gepresenteerd wordt.

Ik denk zelf dat een hoogbegaafde van alles **een volmaakt plaatje** kan maken.

Volmaakt in de zin van het klopt, van welke kant je er ook naar kijkt, met name aan de binnenkant, naar de inhoud. Dat volmaakte plaatje geeft hem het broodnodige overzicht en vaak ook het inzicht, zodat hij weet wat er verwacht kan worden en wat niet.

Op het ene moment maakt de hoogbegaafde dat volmaakte overzicht in een split second en de andere keer denkt hij zo lang en gedetailleerd na dat er nooit een begin lijkt te komen.

Beide insteken gaan over dat volmaakte plaatje. De kans dat je er in beide situaties niet aan begint, is erg groot. Het ene moment omdat jij geen idee hebt hoe jij dat volmaakte plaatje moet omzetten in de praktijk en moet gaan uitvoeren en het andere moment omdat jij het zo uitgekauwd en uitgedacht hebt in jouw hoofd, dat de uitvoering ervan erg saai lijkt.



<https://www.dinekevankooten.nl/archief/perfectionisme-en-hoogbegaafdheid/>

Relatie & Executive Coaching

Delftweg 127b 3043 NH Rotterdam 06 15 10 91 06 info@dinekevankooten.nl www.dinekevankooten.nl
IBAN NL07RABO 0112 0108 73 BTW NL002020546B40 KvK 27266199



DINEKE VAN KOOTEN COACHING

Stel kleuter Brammetje zit in groep 1 en de juf vraagt alle kinderen een appel te tekenen. Brammetje heeft onmiddellijk de appel voor ogen die eergisteren op de fruitschaal bij oma lag.

Die zag er als volgt uit:



het perfecte/volmaakte plaatje

Brammetje laat zijn potlood boven het papier zweven en de tranen springen hem in de ogen. Hij kan deze appel niet tekenen.

De juf loopt langs en ziet dat Brammetje nog niets op papier heeft staan. Ze zegt bemoedigend tegen hem: "Toe maar, Brammetje. Je kunt best een appel tekenen!"

Brammetje schudt zijn hoofd en krijgt tranen in zijn ogen. De juf vraagt wat er is en Brammetje zegt dat hij in de waterhoek wil spelen. De juf ziet het door haar vingers en laat Brammetje spelen. 's Middags zegt ze tegen de moeder van Brammetje dat hij nog wel erg speels is.

De volgende dag is er een invalster en zij ziet dat nog niet alle tekeningen af zijn. Brammetje zit weer aan de tafel en krijgt het spaans benauwd. Hij kan het niet. De nieuwe juf loopt langs en gaat op haar hurken bij hem zitten en vraagt wat er is. Brammetje vertelt haar dat hij geen appel kan tekenen. De juf vraagt waarom hij dat niet kan. Brammetje beweert bij hoog en bij laag dat hij het niet kan. De nieuwe juf vraagt of hij dan wel een rondje kan tekenen. Ja, dat kan hij wel. Hij tekent een mooi, bijna perfect rondje. De juf prijst hem en zegt dat hij dan ook wel de vorm van een appel kan tekenen. Brammetje moet er om huilen en zegt weer dat hij het niet kan. De juf doet het hem voor:

<https://www.dinekevankooten.nl/archief/perfectionisme-en-hoogbegaafdheid/>

Relatie & Executive Coaching

Delftweg 127b 3043 NH Rotterdam 06 15 10 91 06 info@dinekevankooten.nl www.dinekevankooten.nl
IBAN NL07RABO 0112 0108 73 BTW NL002020546B40 KvK 27266199



DINEKE VAN KOOTEN COACHING



de realistische tekening van de juf van Brammetje

Brammetje wordt boos op de juf en zegt: “dat is toch geen appel?” Dan begrijpt de juf wat er aan de hand is.

Ze vertelt Brammetje dat je in groep 1 een rondje mag tekenen en in groep 2 de vorm zoals zij die gemaakt heeft heel misschien kunt maken en dat je in groep 3 het steeltje met het blaadje niet mag vergeten. Maar Brammetje zegt weer: “dat is toch geen echte appel?!” “Dat klopt”, zegt de juf, “als je heel veel oefent in het tekenen, dan kan je in groep 8 de beste appel tekenen die je dan kunt tekenen en als je nog meer oefent dan kan je op de middelbare school een nog mooiere appel tekenen. Zo gaat dat op school. Eerst kun je iets niet, maar als je oefent, dan kun je het steeds beter. School is er om veel te oefenen!”

“Dus, Brammetje, je kunt niet gelijk alles perfect! Elk leerjaar kun je een moeilijke opdracht weer veel beter!” Brammetje begrijpt het en tekent de beste appel die hij op dat moment kan tekenen. De juf en hij zijn zeer tevreden.

De nieuwe juf vertelt zijn ouders ‘s middags dat hij erg leergierig is.

Wat hoogbegaafden moeten leren is:

- * alles kost tijd
- * alles kost inspanning
- * vlieguren maken zorgt voor groei
- * je hebt een ontwikkelingsweg te gaan
- * goede smoezen brengen je niet echt verder.

<https://www.dinekevankooten.nl/archief/perfectionisme-en-hoogbegaafdheid/>

Relatie & Executive Coaching

Delftweg 127b 3043 NH Rotterdam 06 15 10 91 06 info@dinekevankooten.nl www.dinekevankooten.nl
IBAN NL07RABO 0112 0108 73 BTW NL002020546B40 KvK 27266199



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Kortom: hoogbegaafden hebben over het algemeen een volmaakt beeld van iets in hun hoofd. Het is volgens mij dus geen perfectionisme maar een manier van denken. Maar dat beeld denken wordt wel algemeen als perfectionisme gekwalificeerd.

Luister ook de podcast over perfectionisme en hoogbegaafdheid op Spotify en andere streamingsdiensten.

<https://www.dinekevankooten.nl/archief/perfectionisme-en-hoogbegaafdheid/>

Relatie & Executive Coaching

Delftweg 127b 3043 NH Rotterdam 06 15 10 91 06 info@dinekevankooten.nl www.dinekevankooten.nl
IBAN NL07RABO 0112 0108 73 BTW NL002020546B40 KvK 27266199