|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Week | Wat heb ik gedaan (perfectionisme & gedragsdoel) | Hoe heb ik geprobeerd los te laten? | Wat hielp wél? Wat vond ik moeilijk? | Cijfer (1–10) |
| 1 | Deze week was mijn gedragsdoel om een taak binnen de geplande tijd af te ronden zonder eindeloos te herstarten. Ik heb mijn eerste blogbericht voor de website geschreven en productfoto’s van nieuwe tassen gemaakt. Hierbij merkte ik dat mijn perfectionisme opspeelde: ik bleef zinnen in de blog herschrijven en bij het fotograferen van de tassen bleef ik de compositie aanpassen voor de ‘perfecte’ foto. | Ik heb geprobeerd bewust op de klok te letten en mezelf een limiet te geven. Voor de blog heb ik één middag gepland en voorgenomen na die tijd te stoppen met reviseren. Bij het foto’s maken heb ik feedback gevraagd aan mijn collega Bo na een paar shots, zodat ik niet zelf eindeloos bleef doorzoeken naar de ideale foto. | Hulp: De harde deadline voor het blog (het moest dezelfde week online) dwong me het op tijd af te ronden. Bo’s geruststelling dat mijn foto’s “er goed uitzien” hielp me om het daarbij te laten zonder nog tien extra foto's te maken. Moeilijk: Ik vond het erg lastig om het gevoel van “het kan nóg beter” los te laten. Vooral bij de foto’s zag ik zelf nog kleine onvolkomenheden, en stoppen terwijl ik die zag gaf me stress. | 4 |
| 2 | Mijn gedragsdoel was deze week om me aan de afgesproken deadlines te houden zonder telkens uit te stellen voor nóg een controle. Ik heb onder andere een TikTok-video geëdit voor een uitverkoopcampagne en gewerkt aan SEO-teksten. Bij beide merkte ik perfectionisme: ik bleef de montage van de video fine-tunen (overgangen, filters) en herschikte zinnen in de SEO-tekst telkens weer. Ik werd helemaal gek van het video’s editen omdat ik in mijn hoofd had hoe het helemaal moest worden, en het gewoon niet lukte. | Om los te laten heb ik een timer gezet voor mijn revisierondes: bijvoorbeeld voor de video gaf ik mezelf één uur om wijzigingen door te voeren, daarna moest het klaar zijn. Ook heb ik een collega (Mandy) de bijna-af video laten zien voor feedback, in plaats van zelf tot in detail door te gaan. Bij het schrijven van de SEO-tekst probeerde ik na één keer herlezen te stoppen en het niet steeds opnieuw te beginnen. | Hulp: Een duidelijke deadline vanuit collega’s hielp. Frauke gaf aan dat ze mijn SEO-tekst vrijdag nodig had, en dat zette druk achter mijn afronding. Mandy’s positieve reactie op mijn videoversie (“Hij is leuk, gewoon posten!”) gaf me vertrouwen om het te publiceren zonder nog meer te sleutelen. Moeilijk: Ondanks die steun bleef ik de drang voelen om op het laatste moment nóg één ding te verbeteren. Het kostte moeite om te vertrouwen dat iets goed genoeg was, zeker bij de video’s waar niemand vooraf naar keek daar wilde ik het liefst blijven polijsten. | 5 |
| 3 | Deze week was mijn gedragsdoel om niet langer dan gepland aan een taak te besteden en deze op de afgesproken tijd op te leveren. Ik heb onder meer de wekelijkse social media post voor Rieker voorbereid. Mijn perfectionisme kwam hier naar voren: ik was geneigd heel veel tijd te steken in het kiezen van de perfecte foto en het schrijven van een foutloze caption, waardoor ik bijna het ideale postmoment miste. | Ik heb bewust één revisieronde afgesproken met mezelf: de caption eenmaal schrijven, één keer nalezen en dan plaatsen. Ook heb ik mezelf beperkt in de keuze: uit twee goede foto-opties heb ik er gewoon één gekozen, in plaats van alle mogelijke beelden door te nemen. Vervolgens heb ik de post op het geplande moment geüpload zonder uitstel. | Hulp: Mandy (mijn collega die over social media gaat) gaf me later feedback dat consistent op tijd posten belangrijker is dan een perfect bericht. Die opmerking hielp me inzien dat iets live zetten op het juiste moment waarde heeft, zelfs als niet elk detail gepolijst is. Moeilijk: Ik vond het spannend om te publiceren terwijl ik nog wat kleine verbeteringen kon bedenken. Ook merkte ik dat ik na het posten bleef nadenken of het toch beter had gekund dat ‘afspraken met mezelf’ nakomen vergt nog discipline, maar deze eerste poging is gelukt. | 6 |
| 4 | Mijn gedragsdoel was om me te houden aan de volgorde van mijn takenlijst en taak voor taak af te ronden zonder tussentijds terug te keren naar een vorige klus. We hebben deze week een nieuw planningssysteem geprobeerd: taken werden genummerd (1,2,3,…) in plaats van labels als hoog/middel/laag. Ik heb bijvoorbeeld het fotograferen van de tassen opnieuw op mijn lijst gezet als taak nr. 5. Normaal zou ik zo’n creatieve taak eerder naar voren halen of uitstellen tot het perfect kan, maar nu volgde ik de volgorde. Perfectionisme speelde zeker op (ik wilde bijvoorbeeld taak 5 eerder doen omdat ik daar “zin in” had en het heel goed wilde doen), maar ik ben bij taak 1 begonnen en verder gaan werken in de gegeven volgorde. | Om los te laten heb ik strikt in blokken volgens planning gewerkt. Ik heb voor elke taak een tijdslot bepaald en me eraan gehouden. Toen ik bij het fotograferen van de tassen (taak 5) kwam, heb ik bijvoorbeeld een uur ingepland en daarna gestopt, ook al had ik nog meer ideeën voor poses. Daarnaast heb ik de nieuwe genummerde takenlijst gebruikt als leidraad: ik stond mezelf niet toe om terug te gaan naar taak 3 of 4 zodra ik die had afgerond, ook niet om “nog even wat te verbeteren”. | Hulp: De duidelijke structuur van genummerde taken hielp enorm, ik wist precies wat eerst en daarna moest, waardoor ik minder aan alles tegelijk dacht. Bo had dit systeem aangeraden en vroeg halverwege de week hoe het ging; het voelde goed om te kunnen zeggen dat ik op schema lag. Die tussentijdse check-in werkte motiverend en hield me bij de les. Moeilijk: In het begin voelde het onnatuurlijk om een taak los te laten zodra de tijd om was. Ik was bang dat het resultaat misschien minder zou zijn. Vooral bij de foto’s had ik graag nog wat nabewerking gedaan, maar ik heb dat laten zitten. Dat loslaten tijdens het werken voelde spannend, al merkte ik achteraf dat de kwaliteit nog steeds prima was. | 7 |
| 5 | Deze week was mijn gedragsdoel om werk af te ronden met slechts één controle in plaats van alles meerdere keren na te lopen. Ik heb het grote data-karwei van EAN-codes invoeren en het bestand Zundert bijwerken eindelijk afgerond. Hier speelde perfectionisme zeker: normaal zou ik elk ingevoerd nummer wel drie keer checken en het bestand steeds herstructureren om zeker te zijn dat het foutloos is. | Ik heb bewust gekozen voor een stap-voor-stap aanpak zonder terug te keren: eerst alle EAN-codes ingevoerd, daarna één keer het hele lijstje doorgenomen op fouten en toen het resultaat opgestuurd zonder nogmaals te controleren. Bij het bestand voor Zundert (productgegevens) heb ik hetzelfde gedaan: eenmaal vullen, een keer nalopen op fouten, en toen als gereed gemarkeerd. | Hulp: Twee dingen hielpen: ten eerste een harde deadline, Frauke verwachtte aan het eind van de week de volledige lijst. Ten tweede gaf Frauke me terug dat de eerdere EAN-lijsten die ik had opgeleverd vrijwel foutloos waren. Die feedback (“je hebt het de vorige keer goed gedaan”) gaf me vertrouwen dat mijn werk accuraat is zonder drie controles. Moeilijk: Het voelde eng om iets definitief af te vinken zonder 100% verificatie. Vooral omdat het om data gaat (cijfers), was ik bang ergens een fout te missen. Het kostte me moeite om niet toch op “veilig” te spelen door nóg een laatste check te doen, maar ik heb het niet gedaan en niets is misgegaan. | 7 |
| 6 | Mijn gedragsdoel was om bij controlewerk genoegen te nemen met een steekproef in plaats van alles tot in detail na te pluizen. Deze week moest ik weer de productgegevens op onze site en platforms nalopen (o.a. controleren of producten correct op Bol.com en Zalando staan). Normaal zou ik elk product één voor één controleren, wat enorm tijdrovend is. | Ik heb geprobeerd een efficiënte controle te doen: ik bekeek van elke categorie of lijst een paar voorbeelden in plaats van alles. Bijvoorbeeld heb ik per merk een paar producten geopend op Bol.com om te zien of de info klopt, in plaats van alle tientallen producten door te klikken. Wanneer de steekproef geen fouten liet zien, heb ik aangenomen dat de rest ook in orde was. Hiermee heb ik halverwege bewust moeten stoppen en doorgegaan naar de volgende taak op mijn lijst. | Hulp: Wat hielp was het besef dat 100% controleren niet altijd nodig is. Frauke had aangegeven dat de data-upload meestal goed gaat, op een enkele fout na, en dat we die ene fout achteraf ook kunnen oplossen. Die relativering vanuit Frauke (“een kleine fout is geen ramp, liever heb ik dat je op tijd klaar bent”) zat in mijn achterhoofd en maakte het makkelijker om niet alles na te lopen. Moeilijk: Mijn eigen standaard loslaten was lastig; ik voelde me bijna schuldig dat ik dingen “ongezien” liet. Het was tegen mijn natuur om te vertrouwen op een steekproef. Pas toen ik klaar was en er geen klachten of problemen kwamen, kon ik echt geloven dat mijn aanpak volstond. | 8 |
| 7 | Deze week was mijn gedragsdoel om zelfs bij veel drukte op tijd te stoppen en hulp te vragen in plaats van alles zelf perfect te willen doen. Het was een hectische week met meerdere belangrijke taken: ik moest twee uitgebreide SEO-artikelen schrijven en ook de laatste EAN-codes verwerken, allemaal vóór vrijdag. Mijn perfectionisme nam het hier weer over: omdat deze content belangrijk was (de SEO-teksten zouden online komen), heb ik uiteindelijk te veel tijd gestoken in het finetunen van de teksten en het dubbel-checken van de data. | Eerlijk gezegd lukte het me deze week minder goed om los te laten. Ik heb wel geprobeerd de werkzaamheden op te delen in stukjes (bijvoorbeeld eerst de grove inhoud van de SEO-teksten schrijven en later pas stylen) en ik heb pauzes ingepland om afstand te nemen. Maar ondanks deze voornemens merkte ik dat ik steeds weer terugviel in nog “even” iets aanpassen. Ik heb de deadline gehaald, maar heb tot het laatste moment doorgewerkt. | Hulp: Uiteindelijk hielp alleen de einddeadline zelf, vrijdag móést het af, dus dat dwong me om het in te leveren. Bo zag dat ik laat aan het werk was en heeft me daarna aangesproken: ze gaf aan dat het beter is volgende keer eerder om hulp te vragen of iets te laten schieten dan tot ’s avonds door te gaan. Die feedback van Bo was een wake-up call; ze herinnerde me eraan waarom ik dit leerdoel heb. Moeilijk: Ik vond het ontzettend moeilijk om te merken dat ik weer in mijn oude patroon schoot. De combinatie van belangrijke content én beperkte tijd zette me zo onder druk dat mijn rationele plannen (pauzes, splitsen) naar de achtergrond verdwenen. Ik voelde me achteraf teleurgesteld dat ik het niet beter had aangepakt, maar zag dit wel als leermoment. | 6 |
| 8 | Deze week had ik als gedragsdoel om na de terugval van vorige week weer strikt mijn planning te volgen en op tijd om feedback te vragen. We begonnen met de voorbereidingen voor een Koningsdag-campagne, waaronder een nieuwsbrief opstellen en een TikTok-video maken. Ik wist dat dit een nieuwe test voor mijn perfectionisme zou zijn, omdat het een zichtbare campagne is. | Ik heb mijn eerdere strategieën opnieuw ingezet: een strakke tijdsplanning gemaakt en me eraan gehouden, en heel bewust op tijd een concept gedeeld. Voor de Koningsdag-nieuwsbrief heb ik bijvoorbeeld eerst snel een concept gemaakt en dit halverwege de week aan Mandy laten zien voor feedback, in plaats van zelf al die tijd te blijven schaven. Ook bij het filmen van de TikTok-video heb ik mezelf beperkt tot maximaal twee takes per scène, zodat ik niet uren bezig zou zijn met telkens opnieuw opnemen.  | Hulp: Twee dingen werkten goed: ten eerste de reflectie op vorige week, ik wilde dat niet nog een keer laten gebeuren, dus ik voelde me extra gedreven om nu op tijd hulp te zoeken en mijn grenzen te bewaken. Ten tweede was de samenwerking met collega’s heel ondersteunend: Mandy keek mee naar mijn nieuwsbriefontwerp en had maar een paar kleine opmerkingen. Haar snelle “Ziet er al goed uit!” gaf mij het vertrouwen dat mijn eerste versie echt al bijna genoeg was. Daardoor durfde ik het definitief af te ronden zonder eindeloos finetunen. Moeilijk: Ik merk dat de drang tot perfectie niet zomaar weg is; bij het opmaken van de nieuwsbrief voelde ik toch telkens de neiging om weer lettertypes en kleurtjes te perfectioneren. Het kostte me bewuste moeite om dat stemmetje te negeren en door te gaan naar de volgende taak, maar het is gelukt door telkens het einddoel (op tijd klaar zijn met alles) voor ogen te houden. | 8 |
| 9 | Mijn gedragsdoel deze week was om prioriteiten aan te houden en te accepteren als een minder belangrijke taak niet af komt. Er stonden veel verschillende dingen op mijn lijst: van een SEO-tekst schrijven tot het maken van TikTok-filmpjes, een klantenenquête opstellen en de routineklusjes (social posts, nieuwsbrief Rieker). Normaal gesproken zou ik proberen echt *alles* op die lijst te doen en overal evenveel aandacht aan te geven, maar deze week ging ik focus geven aan de echte belangrijke dingen | Ik heb daarom streng geprioriteerd en me eraan gehouden. De belangrijkste taak (SEO-tekst) heb ik als eerste gedaan en afgewerkt zonder die eindeloos te blijven herschrijven. Voor de TikToks en enquête heb ik vervolgens tijd geblokt. Ik had ook een optionele taak (“indien tijd: nieuwsbrief voor leveranciers”) helemaal onderaan staan; die heb ik bewust laten liggen toen de week bijna om was, omdat de hoofdprioriteiten al mijn aandacht vroegen. | Hulp: Het nummeren van mijn taken op belangrijkheid hielp me om vrede te hebben met het overslaan van de allerlaatste (minder urgente) taak. Ook een gesprekje met Frauke over die SEO-tekst was waardevol: zij gaf aan dat mijn concept goed was en dat we later altijd nog details kunnen finetunen. Die insteek (“later kan altijd nog, nu is het prima zo”) hielp me om het stuk niet nog uren te polijsten. Moeilijk: Het voelde best ongemakkelijk om een taak helemaal niet te doen, ook al was die van lage prioriteit. Mijn perfectionistische kant wil eigenlijk geen enkele to-do ongedaan laten. Ik heb moeten accepteren dat dit beter was dan alles half afmaken. Dat was even een mentale drempel, maar achteraf zag ik dat niemand moeilijk deed over het uitstellen van die minder urgente taak. | 8 |
| 10 | Deze week was mijn doel om een standaardaanpak te gebruiken in plaats van telkens het wiel opnieuw uit te vinden, zodat ik minder in de perfectionisme-val zou trappen bij routinetaken. Ik moest bijvoorbeeld weer SEO-teksten schrijven (voor Remonte damesschoenen) en een heleboel meta-descriptions en alt-teksten optimaliseren voor de website. Dat zijn klussen waar ik vroeger per tekstje eindeloos zou sleutelen om het “perfect” te verwoorden. | Ik heb een template gebruikt voor de meta-descriptions: een vaste zinstructuur waar ik per pagina alleen de specifieke info invulde. Zo voorkwam ik dat ik bij elke pagina van nul af aan ging zitten twijfelen over de formulering. Voor de SEO-teksten heb ik eerst de hoofdpunten en structuur neergezet volgens een format dat Frauke mij eerder had laten zien, en daarna slechts één redactieronde gedaan om het lekker leesbaar te maken. Toen heb ik het ingeleverd zonder nog tien keer na te lezen. | Hulp: Samenwerken met Frauke op dit punt was heel nuttig. Zij heeft een paar van mijn meta-descriptions nagekeken en keurde ze direct goed, wat mij liet zien dat mijn eerste invulling al voldeed. Dat gaf vertrouwen om de rest ook niet overmatig aan te passen. Daarnaast werkte het gebruik van een template heel goed als houvast; het gaf me het gevoel dat ik binnen veilige lijntjes bleef, waardoor ik minder bang was iets fout of onvolledig te doen. Moeilijk: Mijn uitdaging was vooral bij de SEO-tekst zelf, normaal kan ik daar uren in verdwijnen om de “perfecte” toon te treffen. Het bleef moeilijk om het na één redactieronde echt los te laten. Ik heb mezelf eraan moeten herinneren dat Frauke het vóór publicatie nog zou doorlezen, dus dat het niet allemaal op mijn schouders hoefde te rusten qua perfectie. Die gedachte maakte het net iets makkelijker om het document dicht te klappen en door te gaan. | 8 |
| 11 | Deze week had ik als gedragsdoel om meerdere contenttaken parallel te plannen zonder in perfectionisme te schieten, dus aan alles werken tot het voldoende is, in plaats van één taak proberen uit te laten blinken ten koste van de rest. We zaten midden in de voorbereiding van de Koningsdag-campagne. Ik werkte tegelijkertijd aan een TikTok-video voor het merk Mexx, een speciale Koningsdag-nieuwsbrief, én een “Lente musthaves” nieuwsbrief allemaal met strakke deadlines. Voor iemand zoals ik, die graag in één ding duikt tot het perfect is, was dit multitasken een mogelijke valkuil. | Ik heb per dag één hoofdtaak ingepland en de anderen geparkeerd tot hun beurt, om gefocust te blijven zonder alles door elkaar te laten lopen. Maandag en dinsdag lag de focus op de TikTok-video: ik heb bijvoorbeeld twee draaidagen gepland en daarna direct de montage afgerond zonder dagenlang te fine-tunen, zodat ik op woensdag kon overschakelen naar de nieuwsbrief. Bij elke taak hield ik me aan de geplande tijd en zei “stop” tegen mezelf als die tijd om was, hoe verleidelijk het ook was om bijvoorbeeld die video nóg creatiever te maken. | Hulp: Mandy, die ook bij de Koningsdag-campagne betrokken was, hield me scherp op de deadlines (“de video móet woensdag af zijn, dan kunnen we donderdag de nieuwsbrief eruit doen”). Die duidelijke tijdlijn en haar aanmoediging om “door te pakken” hielpen me om niet te blijven hangen in details. Ook het samenwerken aan de TikTok (we filmden met z’n tweeën) zorgde ervoor dat ik mijn tempo moest houden en niet eindeloos shots kon overdoen. Moeilijk: De moeilijkheid zat ‘m in mijn eigen hoofd ik wílde eigenlijk zowel de video als de nieuwsbrieven extra mooi maken, omdat dit zo’n zichtbare campagne is. Het was een uitdaging om te zeggen “dit is voldoende” wanneer ik wist dat heel veel mensen het resultaat zouden zien. Toch merkte ik dat de vaste planning me daarbij hielp: er wás gewoon geen ruimte om langer aan iets te zitten, en dat dwong me tot loslaten. | 8 |
| 12 | Mijn gedragsdoel was deze week om op mijn eerste versie te vertrouwen en geen last-minute wijzigingen meer te doen bij het afronden van de campagne-items. Deze week gingen de Koningsdag-onderdelen echt de deur uit. Ik heb de laatste hand gelegd aan de Koningsdag-nieuwsbrief en de TikTok-video gepubliceerd. Dit was een spannende test: normaal zou ik op het allerlaatste moment nog één keer alles willen nalopen of toch nog een verbetering bedenken. | Ik heb bewust vastgehouden aan “af is af”: donderdag heb ik de nieuwsbrief verzendklaar gemaakt en na de laatste check door Bo direct ingepland voor verzending, zonder daarna nog in het ontwerp te gaan rommelen. De TikTok-video heb ik na een final check op spelfouten direct geplaatst op het geplande tijdstip, en toen mijn laptop dichtgeklapt zodat ik niet in de verleiding kwam hem weer offline te halen voor aanpassingen. | Hulp: Het zien van goed resultaat gaf een enorme boost: Bo had de definitieve nieuwsbrief even nagekeken en had amper opmerkingen dat liet mij zien dat mijn werk “in één keer goed” kan zijn. Ook kregen we positieve reacties van collega’s op de campagne. Frauke zei dat de nieuwsbrief er erg professioneel uitzag en Mandy was blij dat alles op tijd klaar was. Die complimenten bevestigden dat mijn aanpak werkt; het hielp me inzien dat ik niks belangrijks had gemist door niet extra te perfectioneren. Moeilijk: Het meest lastige moment was vlak vóór het versturen van de nieuwsbrief. Mijn hart klopte behoorlijk, en elke vezel in mijn lijf wilde toch nog even dubbelchecken of alle links klopten. Het kostte zelfbeheersing om het gewoon te laten gaan en op “verzend” te vertrouwen. Maar toen dat eenmaal gebeurd was en er geen problemen waren, voelde ik vooral opluchting en trots dat ik het had gedaan op deze manier. | 9 |
| 13 | Deze week was mijn gedragsdoel om mijn eigen project stap voor stap op te bouwen in plaats van alles in één keer perfect te willen hebben. Nu de grote campagne voorbij was, ben ik begonnen aan een intern project: ik organiseer een kleine workshop voor het team. Ik moest een uitnodiging voor de workshop maken en starten met de presentatie die ik ga geven. Mijn perfectionistische aard wilde van die presentatie meteen een prachtig geheel maken, maar ik heb geprobeerd het iteratief te benaderen. | Ik ben begonnen met een grove opzet voor de presentatie gewoon de hoofdstappen en puntsgewijs de inhoud, zonder meteen op opmaak of exacte formulering te letten. Die opzet heb ik met Mandy doorgenomen zodat ik zeker wist dat de lijn goed was. Pas daarna ben ik slides in detail gaan uitwerken. Voor de uitnodiging heb ik twee ontwerpjes gemaakt en gelijk Bo en Mandy laten kiezen welke richting beter was, in plaats van zelf eindeloos te blijven verbeteren. Zo kreeg ik snel een goedgekeurde versie zonder dat ik tien varianten hoefde uit te werken. | Hulp: Vooral samenwerking en feedback hielpen deze week. Mandy dacht mee over de presentatie-indeling; dat sparren zorgde ervoor dat ik niet in mijn eentje kon blijven hangen in details, we maakten een plan en daar hield ik me aan. Bo gaf als tip om eerst een ruwe versie te maken (“versie 0.5” noemde ze het) en die rond te sturen, zodat anderen input kunnen geven. Dat advies heb ik opgevolgd, en het hielp: ik stuurde een schets rond, kreeg bruikbare suggesties, en voelde daarna minder druk dat alles perfect moest zijn vanaf het begin. Moeilijk: Het blijft een beetje tegen mijn natuur om iets wat nog niet perfect is al te delen. Toen ik mijn voorlopige presentatie deelde, voelde ik me kwetsbaar omdat ik wist dat ik er zelf nog niet 100% tevreden over was. Maar juist die stap, iets half-afs laten zien dwong me om mijn perfectionisme los te laten, en ik merk dat het steeds makkelijker gaat nu iedereen positief en constructief reageert. | 9 |
| 14 | Mijn gedragsdoel was om het eindverslag en de workshopmaterialen beknopt en op tijd af te ronden in plaats van ze eindeloos uit te breiden. Ik was deze week bezig met het afronden van mijn stage-eindrapportage en het afmaken van de workshoppresentatie. Hierin voelde ik opnieuw de neiging om alles zo uitgebreid en perfect mogelijk te maken bijvoorbeeld allerlei extra analyses toevoegen aan het rapport of de presentatie vol extra slides stoppen, omdat dit mijn “eigen” projectresultaten zijn en ik graag een goede indruk wil maken. | Ik heb mij beperkt tot de essentie: voor het verslag heb ik vooraf een duidelijke inhoudsopgave gemaakt en besloten me daaraan te houden, zonder steeds nieuwe dingen toe te voegen. Ook heb ik een harde deadline voor mezelf gezet om het rapport af te hebben, ruim voordat het officieel ingeleverd moest worden, zodat ik niet tot het laatste moment zou blijven sleutelen. De presentatie heb ik getimed tijdens een oefensessie en gemerkt dat hij zo al lang genoeg was dat was voor mij het signaal dat ik geen extra slides moest gaan toevoegen. | Hulp: Bo begeleidde me bij het verslag en gaf aan welke onderdelen écht belangrijk zijn voor het bedrijf en de opleiding. Bo liet me zelfs een voorbeeld van een goed stageverslag zien; dat liet zien dat het niet persé 100 pagina’s hoeft te zijn, kwaliteit boven kwantiteit. Dat nam een stukje druk weg. Moeilijk: Ik merkte dat ik toch af en toe geneigd was meer uit te zoeken dan nodig “voor de volledigheid”. Het was lastig om dat stemmetje dat riep “werk dit nog verder uit” het zwijgen op te leggen. Elke keer als ik weer wilde uitweiden, heb ik bewust gekeken naar de tijd die ik had en mezelf afgevraagd of het bijdroeg aan mijn doel. Dat hielp om bij de kern te blijven, maar makkelijk was het niet altijd. | 9 |
| 15 | Deze laatste week van mijn logboek was mijn doel om vertrouwen te hebben in mijn afgeleverde werk en niet in allerlaatste momenten nog te willen wijzigen. Ik rondde mijn stage taken af: ik heb de workshoppresentatie daadwerkelijk gegeven, de allerlaatste social media klusjes gedaan (zoals een reeks Instagram-stories voor Xsensible) en mijn rapportage ingeleverd. Natuurlijk wilde ik graag dat deze week vlekkeloos verliep en mijn eindpresentatie perfect was dat is nog steeds een instinct. | Ik heb van tevoren mijn presentatie slechts twee keer proef geoefend en toen besloten dat het goed was, in plaats van mezelf helemaal gek te maken dat het nog niet goed genoeg was. Bij het maken van de Instagram-stories heb ik gewoon onze bestaande huisstijltemplate gevolgd en niet geprobeerd iets radicaal nieuws en fantastisch te ontwerpen op de valreep.  | Hulp: In mijn eindevaluatiegesprek gaf Bo aan dat ze merkte hoeveel efficienter en zelfverzekerder ik ben gaan werken. Ze complimenteerde me dat ik mijn taken nu op tijd afrond zonder dat de kwaliteit eronder lijdt. Dat vertrouwen van haar kant (‘het is goed zo’) voelde als een bevestiging en hielp me om deze week niet te vervallen in twijfel over mijn aanpak. Moeilijk: Het enige moeilijke moment was de avond voor mijn workshoppresentatie: ik voelde toch de verleiding om mijn slides nog even te willen “verbeteren”. Ik heb er toen voor gekozen om niet meer te openen en gewoon op tijd te gaan slapen. Dat was best lastig, maar de volgende dag bleek de presentatie prima te gaan ik had niets gemist. Dit bevestigde voor mij dat ik echt heb geleerd mijn perfectionisme te verminderen. | 9 |