



Prestationsprinsessa? Syster Duktig? Hyper-Achiever?

Prestationsbaserad självkänsla – jag duger enbart om jag presterar, är superduktig, alltid påläst, ständigt jobbar och driver mig själv (och andra) oändlig hårt, alltid blir färdig med ALLT innan jag går och lägger mig, aldrig glömmer något, det är skinande rent hemma, jag har den perfekta fasaden och håller på att gå i små smulor inuti. Perfektionist. Pedant. Kraven är höga och ju längre detta pågår desto mer slitsamt för kroppen, psyket och själen blir det.

<https://www.psykologiguident.se/rad-och-fakta/symtom-och-besvar/psykisk-ohalsa/sjalvkansla>

"Det är vanligt att man vid låg självkänsla har en så kallad prestationsbaserad självkänsla som påverkas just av hur man presterar och vad dessa prestationer får för erkännande av andra. En sådan självkänsla kan göra en överdrivet sårbar för kritik och andras åsikter. Det kan vara en del av problematiken vid svårigheter att uppvisa så kallade självhävdande beteenden som att vid behov sätta gränser, säga nej och hävda sin egen åsikt. En överlag prestationsbaserad självkänsla kan därför bli en grogrund för grubbel och oro och finnas med i bilden vid till exempel utmattningsdepression."

Glöm inte **Mia Törnblom**, som hade ett högt självförtroende, men en väldigt låg självkänsla.

Dikt från en okänd:

"Hon var en god moder, underbar hetblodig älskarinna, förståelsefull hustru, framgångsrik yrkeskvinna, politiskt engagerad med fasta tider i motionshallen. Fönstren var nyputsade, mattfransarna kammade och det doftade gott i hela huset av nybakat bröd och hemlagad apelsinmarmelad – när ambulansen kom."

Detta från en tid när **utmattningsdepression** ännu inte var en diagnos. När binjurarna är så slutkörda att kortisolproduktionen är nära noll och kroppen inte går att få ur sängen.

Från ett blogginlägg: **Duktig** – <http://duktigmor.blogspot.com/2015/10/duktig.html>

Prestationsprinsessan – min revolt mot duktigheten, Cajsa Tengblad, 2017

<https://www.adlibris.com/se/bok/prestationsprinsessan-min-revolt-mot-duktigheten-9789173875417>

Diagnos: duktig – handbok för överambitiösa tjejer och alla andra som borde bry sig, Jennie Sjögren, Tinni Ernsjö Rappe, 2010

https://www.adlibris.com/se/bok/diagnos-duktig-handbok-for-overambitiosa-tjejer-och-alla-andra-som-borde-bry-sig-9789174510362?gclid=Cj0KCQjw7ZL6BRCmARIsAH6XFDJ90RGv6FDhc_MENXdPx-Z6PP0Hb6JaKzVSn-htkZ4kIVn0N11ZYPwaAlIxEALw_wcB



*"Dansaren **Annika Sjöö**, som 2009 knep en plats i tevetittarnas hjärtan när hon i en tårfylld final vann Let's Dance i TV4 tillsammans med Magnus Samuelsson, världens starkaste man. Men duktigheten har haft ett högt pris. I sin självbiografi berättar hon om hur prestationsångesten tidvis varit nära att knäcka henne. Annika Sjöö, det är hon den där glittrande, glada. Tjejen som alla var avundsjuka på i skolan eftersom hon inte bara var snygg och smart, utan dessutom snäll och trevlig. Tjejen som så småningom blev svensk juniormästare i dans, lyckades med allt hon företog sig och krönte det hela med en vinst i ett av våra mest folkära teveprogram. Men under den perfekta ytan fanns en annan Annika. En Annika som törstade efter bekräftelse, som aldrig tillät sig själv att vara sämre än bäst och vars liv handlade om att ständigt prestera och vara på topp. Hur detta **duktighetskomplex** efter hand ledde till ångest och en förvrängd kroppsuppfattning, och om en kändisvärld i vilken bara det perfekta är gott nog, skriver hon i denna utlämnande självbiografi. I en berättelse som är lika personlig som allmängiltig sätter hon fokus på ett viktigt samtidsproblem. Vill vi leva i ett samhälle som inte tillåter något annat än perfektion? Och vem sopar ihop bitarna när allting rasar?" <https://www.bokborsen.se/view/Annika-Sj%C3%B6-Karin-Lilja/Fr%C3%B6ken-Duktig-En-Sj%C3%A4lvbiografi/9476286>*

Elizabeth Gummesson, intervju, 2008

<https://www.aftonbladet.se/relationer/a/p617Eo/det-racker-med-good-enough>

Good enough – blir fri från din perfektionism, Elizabeth Gummesson, 2012

<https://www.adlibris.com/se/e-bok/good-enough-bli-fri-fran-din-perfektionism-9789137140193>

Vilken plats har du i syskonskaran? 2014

<https://www.expressen.se/halsoliv/psykologi/vilken-plats-har-du-i-syskonskaran/>

Tidningen Chef:

"Känner du dig jagad av alla krav? Är du ständigt rädd för att misslyckas eller att omgivningen ska upptäcka dina svagheter? Tror du att du skulle vara lyckligare om du jobbade effektivare, ägnade mer tid åt dina barn, hade ett perfekt hem och en vacker, vältränad kropp? Vi lever i ett prestationssamhälle där tv och tidningar ständigt matar oss med perfekta och vällyckade människor. Men att leverera maximalt i alla lägen och att bedöma sig själv efter vad man presterar leder till stress, låg självkänsla och försämrad livskvalitet. "Jag brinner för att människor ska leva sina bästa liv, varje dag", säger Elizabeth Gummesson. Hon har själv suttit fast i perfektionistfällan och var nära att få betala med sitt liv när kroppen sa ifrån. Med träffande och ofta humoristiska fallbeskrivningar, både från sitt eget liv och från människor som hon träffat, visar hon hur tillvaron kan se ut för den som hela tiden strävar efter perfektionism eller lever med någon som alltid vill vara perfekt.



Kravet på perfektion påverkar livets alla områden: arbetet, fritiden, hemmet, relationerna till barn, släkt och vänner liksom synen på kroppen och utseendet. Utifrån sina egna erfarenheter ger Elizabeth handfasta och fungerande tips och råd.

Det händer mycket i huvudet på en perfektionist och därför räcker det inte med att förändra sitt beteende, man måste också hitta ett nytt sätt att tänka, sluta ställa orimliga krav på sig själv eller oroa sig över det som kanske kan hända. Det handlar om att plocka fram sin perfektionism enbart när den är nödvändig, istället för att bära den som en kvarnsten runt halsen. Nyckeln till ett tillfredsställande och harmoniskt liv är att lära sig att vara nöjd med – good enough.”

Elizabeth Gummesson är professionell coach och arbetar med personlig utveckling. I kundkretsen ingår både företag och privatpersoner. Hon är en flitigt anlitad föreläsare och medverkar i flera tidningar och tv-program. Hon är född 1969 och bor i Stockholm med sin familj. Good enough är hennes första bok. "Kämpar du i alla lägen för att allt ska vara exakt rätt? Avstår du från att göra något om du inte kan göra det perfekt? Då sak du läsa Good enough för 'tillräckligt bra' räcker och ditt liv blir härligt att leva." Vi får följa hennes ärliga berättelse om hennes eget livs och sveps med i resonemang, funderingar och reflektioner om vad som är viktigt i livet. ... Det är medryckande och engagerande, och utan att bli vare sig hurtigt eller sentimentalt. ... Den här boken hjälper oss att finna en balans mellan vår drivkraft att vilja mer och meningen med livet. Kan man begära mer?"

<https://elizabethkuylenstierna.com/bocker/good-enough/>

"Good enough – bli fri från din perfektionism (Forum 2009) slog igenom direkt när den landade på bokhandelsdiskarna runtom i Sverige, och säljer fortfarande i god takt; nyligen fanns boken med på topplistan över sålda pocketböcker igen. Många är svenskarna som vill lära sig hitta ett mer avslappnat förhållningssätt till sina prestationer, och Good enough finns även utgiven i Norge (Du er god nok) och i Tyskland (Mir reicht's) hittills.

Good enough har både använts framför allt av privatpersoner, men även av hela företag, bland annat skolor och förskolor som använder den som handledning, samt coachutbildningar som har boken som kurslitteratur. En annan oväntad utveckling är den pjäs som skrevs med Good enough som förlaga, och som turnerat Sverige runt och spelats för ungdomar på våra skolor. Dessutom har i skrivande stund ungefär 15 personer tatuerat in titeln, då boken kommit att betyda en omfattande vändpunkt i deras liv. Sommaren 2010 kom Good enough i pocket, och fick sedan extra fart och uppmärksamhet när en av våra alpina stjärnor tog VM-brons och berättade i pressen att det var på grund av att hon läst och använt Good enough som hon kunde prestera sig fram till medalj – och samtidigt ha roligt.”



Om boken Good enough:

"En av dem målar en ögonfrans i taget, en annan tror på allvar att hennes sätt att sköta tvätten är det enda rätta, en tredje kan inte ens sätta ihop en inköpslista utan att skriva sin snyggaste handstil.

Perfektionism sätter krokben för människors hälsa, långt mer än det resulterar i just perfekta prestationer. Visste ni att perfektionister hellre avstår om de inte vet med 100 procent säkerhet att de kommer att lyckas? Eller att människor som lever med perfektionister starkt påverkas av deras låga självkänsla och ständiga längtan efter att bli omtyckta?

Elizabeth Kuylenstiernas egen perfektionism höll på att kosta henne livet, nu lever hon sin dröm och hjälper andra att göra detsamma. Kravet på perfektion påverkar livets alla områden: arbetet, fritiden, hemmet, relationerna till barn, släkt och vänner liksom synen på kroppen och utseendet. Med mycket humor och träffsäkerhet berättar hon om hur tillvaron kan se ut för den som hela tiden strävar efter perfektionism eller lever med någon som alltid vill vara perfekt, med nedslag både från sin egen verklighet och från andras. Utifrån sina egna erfarenheter ger Elizabeth dig handfasta tips och råd för att åstadkomma en förändring och inte bara överleva, utan verkligen leva! Det handlar om att faktiskt förstå att du är – good enough."

Vissa delar taget från: <https://www.expressen.se/halsoliv/psykologi/vilken-plats-har-du-i-syskonskaran/>

SvD: mars 2021:

"Perfektionism kan vara fördel vid anorexi

Anorexi är en svår, ibland livshotande, sjukdom. Ett perfektionistiskt beteende har länge ansetts vara en riskfaktor. Och det anses fortfarande vara det för insjuknande, men inte bara. Det kan också vara av godo, visar en ny studie. "Perfektionism har två sidor, och verkar kunna tjäna både ett ont och ett gott syfte", säger Elisabet Wentz, en av forskarna bakom långtidsstudien. Hon menar att förmågan till disciplin kan vändas till en fördel."

Den äldsta i syskonskaran – storasystem/-brodern

Typiska egenskaper: Ambitiösa, bestämda med intensiva känslor och yttre självsäkerhet, men självkänslan kan variera. Strukturera, planera, system med plastfickor, utskrivna biljetter, gem, Postit-lappar, undanplockat, städa varje fredag, långkok på söndag. Ordning och reda, ansvarsfulla, Excel-listor. Lathundar, rutiner, i tid, välförberedda, älskar "life hacks" och att vara ett steg före. Tänker vi, familjen, slakten, jobbet, ansvarstagande, tar lätt på sig skulden, plikttrogna, tar inte gärna risker.

Frequent Health



Fördelar: Duktiga både i skola och yrkesliv. Ofta far- och morföräldrarnas favorit.

Nackdelar: Prestationsångest.

Typiska yrken: Chef, politiker, kirurg, präst, civilingenjör, läkare.

Storasysstrar: **Mona Sahlin, Gro Harlem Brundtland** och **Hillary Clinton, Kronprinsessan Victoria** – beslutsamma storasysstrar som gått långt.

Mellanbarnet

Typiska egenskaper: Flexibla, sociala, goda lyssnare. Har mer gemensamma drag med det yngsta- än det äldstabarnet.

Fördelar: Blir ofta populära kamrater och kolleger. Bra på att hantera förändringar. Att vara ensam flicka, mellan två bröder eller ensam pojke mellan ett par sysstrar är mycket gynnsamma positioner.

Nackdelar: Otydlig roll i familjen. Kan känna sig skymd mellan syskonen.

Typiska yrken: Jurist, designer, militär, lagidrottare.

Förra Centerledaren **Maud Olofsson**, syster mellan två bröder, var som klippt och skuren för att samarbeta med alliansens manliga ledare. Som mellansyster har hon tränat på att jämk, lyssna och övertyga killar både uppåt och neråt.

Prinsen mellan två starka sysstrar – **Carl Philip**, familjens enda son. Victoria tog hand om honom och Madeleine såg upp till honom. Som ett typiskt mellanbarn är han flexibel: gillar både racerbilar och design.

Den yngsta/sladdisen

Typiska egenskaper: Äventyrliga, offensiva, revolterar gärna mot auktoriteten och tar risker.

Fördelar: God självkänsla, känner sig älskade för den de är.

Nackdelar: Sämre på att ta ansvar, ger lätt upp. *"Mañana, mañana"*, glömde, kom för sent, missade, det är lugnt/det ordnar sig, tar dagen som den kommer, det mesta på studs, jag kände inte för det, kortsiktigt tänk, ansvarslös, mobilbatteriet är jämt urladdat, så också sopatanken. Tänker jag, mitt.

Typiska yrken: Brandman, skådespelare, pilot, artist.

Lillasyster. Prinsessan Madeleine har alltid gått sina egna vägar. Grevinna **Alice Trolle Wachtmeister** till Expressen: *"Är man yngst får man ju göra lite mer som man vill, och Madeleine har från början varit olik sina syskon. Mer bestämd. Som barn kallades hon stormvinden, medan de äldre syskonen var lugna och allvarliga."* Pionjär. Nyttänkare och pionjärer är ofta småsyskon. Som lillbrorsan **Bill Gates**, datorpionjär som grundade Microsoft.

Perfektionister måste prestera för att "duga"

"Kom ihåg att du är unik som du är, oavsett vad du presterar. Fokusera på vad du själv vill uppnå med ditt liv och strunta i vad andra tycker."

<https://www.motivation.se/innehall/perfektionister-maste-prestera-for-att-duga/>

Frequent Health



Endabarnet

Kerstin Thorvall (1925-2010), författare, gjorde revolt sent, som ett typiskt endabarn. Hon gav ut boken "*Det mest förbjudna*" när hon var 51. Ofta framgångsrika. **Tiger Woods, Kajsa Bergqvist och Björn Borg** är alla endabarn. Om det är mer än sju år till närmsta syskon definieras man som ett endabarn.

Typiska yrken: Idrottsstjärna, journalist, författare, politiker.

Pappas flickor – lite pojkflickor, varit mycket i stallet och styrt upp 400 kg hästar. Många av våra toppchefer inom näringslivet är dessa fd **hästtjejer** eller pappas flickor (som egentligen borde ha blivit en son och fick en liknande uppfostran – fiska, jaga, bygga, dona.)

Positive Intelligence - PQ

PQ Mental Fitness ger utbildningar om bl a **Sabotörerna** som **The Judge, Hyper-Achiever, Hyper-Rational, Controller, Avoider, Victim, Pleaser** m fl och hur du kan bygga mentala muskler samt utöka din verktygslåda från bara en hammare (och alla problem ser ur som spikar) till en hel arsenal av olika sätt att hantera dig själv, andra och tuffa situationer. Sages olika styrkor, The Three Gifts, The PQ Gym, 21 Day Challenge etc.

<http://www.positiveintelligence.com>

Boken är kanon: <https://www.adlibris.com/se/bok/positive-intelligence-9781608322787>

Professor Shirzad Chamine:

"When the Saboteur is mainly in the Hyper-Achiever, they are usually dependent on constant performance and achievement for self-respect and self-validation. HA-focus on external validation, attention, acceptance of others. This can lead to unsustainable workaholic tendencies and loss of touch with deeper emotional and relationship needs."

The Saboteurs are overusing/abusing great strengths. The Five Sages come in to replace the Hyper, keep the Achiever-part and give you a much more varied toolbox. Myself, others, situations. What can I self-manage? You will be happy when? For how long? Internal & external validation?

Inge-Mo, ICF Associate Certified Coach, ACC; specialiserad inom lösningsfokuserad BRIEF coaching. Certifierad Hälsocoach & Diplomerad Kost- och Näringsrådgivare. Certifierad handledare i sorgbearbetning. Studerar till Certified PQ Coach – Mental Fitness. Driven, empatisk, inlyssnande och mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov/önskemål ingår alltid, detta är ett exempel. Boka tid eller hör av dig om du har frågor 😊

