



Dossier: zelfvertrouwen Sommigen lijken te blaken van zelfvertrouwen. Onbevreesd staan ze er en gaan ze voor hun doelen, waarbij ze zich niets aantrekken van het oordeel van anderen. Niet herkenbaar? Binnenkort wel. TEKST: KATRIEN DE GROEF 11 stappen naar In een beter zelfbeeld Doe de test Hoeveel zelfvertrouwen heb jij? ...

Dossier: zelfvertrouwen

Sommigen lijken te blaken van zelfvertrouwen. Onbevreesd staan ze er en gaan ze voor hun doelen, waarbij ze zich niets aantrekken van het oordeel van anderen. Niet herkenbaar? Binnenkort wel.

TEKST: KATRIEN DE GROEF

11 stappen naar In een beter zelfbeeld

Doe de test

Hoeveel zelfvertrouwen heb jij?

Tijd voor mezelf? Daar kom ik niet echt aan toe. 'Nu echt niet', 'ik heb geen tijd' en 'ruk, druk, druk' denk of spreek ik voortdurend uit. Ik voel me vaak erg moe. Mijn dromen heb ik ergens diep weggestopt. Wat ik precies wil in mijn leven? Geen idee. Ik heb faalangst. Mijn dromen realiseren en er echt voor gaan, dat schrikt me af. Ik heb meer in mijn mars dan ik op dit moment laat zien. Uitdagingen ga ik bewust uit de weg omdat ik bang ben te falen. Doe ik iets voor de eerste keer, dan word ik verlamd door stress.

Contact maken is niet makkelijk voor mij. Bij een groepje mensen die ik niet goed ken, voel ik me verlegen. Het voelt net alsof ik telkens 'de verkeerde partner' aantrek. Ik ben niet zo tevreden in mijn relatie. In een relatie kan ik me snel verliezen. Ik ben al eens het mikpunt van pesterijen. Vaak ben ik kwaad op mijn lief, mijn partner, mijn kinderen... terwijl ik dat niet eens wil. Ik heb vaak het gevoel dat er meer van mij verwacht wordt dan ik aankan. Mijn leven raast regelmatig als een soort TGV aan me voorbij. Ik lever voortdurend een gevecht om op alle vlakken te voldoen (relatie, werk, familie, vrienden...). 's Ochtends heb ik weinig energie om aan mijn dag te beginnen.

Tijd voor mezelf? Daar kom ik niet echt aan toe. 'Nu echt niet', 'ik heb geen tijd' en 'ruk, druk, druk' denk of spreek ik voortdurend uit. Ik voel me vaak erg moe. Mijn dromen heb ik ergens diep weggestopt. Wat ik precies wil in mijn leven? Geen idee. Ik heb faalangst. Mijn dromen realiseren en er echt voor gaan, dat schrikt me af. Ik heb meer in mijn mars dan ik op dit moment laat zien. Uitdagingen ga ik bewust uit de weg omdat ik bang ben te falen. Doe ik iets voor de eerste keer, dan word ik verlamd door stress.

Ben je het met de stelling...

Helemaal oneens: 1 punt Eerder oneens: 2 punten Niet eens, niet oneens: 3 punten Eerder eens: 4 punten Helemaal eens: 5 punten

Tel je punten op, sla om en ontdek je resultaat!

De puntentelling

De puntentelling Alles opgeteld? Hier lees je hoeveel (of hoe weinig) zelfvertrouwen jij hebt..

.SCORE 21 - 48: GEZONDE BASIS Je hebt een gezonde basis aan zelfvertrouwen. Waarschijnlijk zit je meestal goed in je vel en kan je in veel situaties relaxen en jezelf zijn. Dat zal natuurlijk niet altijd lukken. Daarom kan je elke dag nog groeien in zelfvertrouwen.

SCORE 49 - 76: DEUKJE HIER EN DAAR Je zelfvertrouwen heeft door de jaren heen hier en daar een deuk gekregen. Soms heb je het gevoel dat je de situatie best aankan, maar op andere momenten kan je de pedalen behoorlijk verliezen. Helaas kosten die momenten jou veel energie; energie die je anders zou kunnen gebruiken om je doelen te bereiken. Gelukkig heb je alles in je om de deuken in je zelfvertrouwen te herstellen. Zo win je aan kracht en weerbaarheid om elke uitdaging in je leven aan te gaan

.SCORE 77 - 105: HEEL LAAG ZELFBEELD Je voelt je heel vaak slecht over wie je bent. Het vertrouwen in jezelf staat op een erg laag pitje en je bent heel afhankelijk van je omgeving. Het leven vormt een continue uitdaging voor jou en je ervaart veel druk en stress. Dat belemmert je om jezelf te zijn. Vaak weet je niet meer wie je bent, wat je wil en wat belangrijk is voor jou. Je angsten blokkeren je om actie te ondernemen. Werk je aan je zelfvertrouwen, dan zal je jezelf weer vinden, je doelen herkennen en durven ondernemen. Bron test: School voor Zelfvertrouwen

De zelfvertrouwen-expert MIEKE BRUNEEL IS INSPIRATOR EN BEZIELER VAN DE SCHOOL VOOR ZELFVERTROUWEN

Wat is zelfvertrouwen? Mieke Bruneel: 'Wij heten de School voor Zelfvertrouwen, maar eigenlijk werken we aan iemands eigenwaarde, wat de optelsom is van zelfvertrouwen en zelfbeeld. Zelfvertrouwen is het gevoel dat je over jezelf hebt, elke seconde van de dag. Het gevoel dat je een uitdaging aankan of niet, dat je wegloopt van iets wat je niet kent of het toch aanpakt. Je zelfbeeld is de

verzameling overtuigingen die je over jezelf hebt aangenomen en is heel afhankelijk van de context waarin je bent opgegroeid. Had je ouders die je voortdurend "Je hebt weer slechte punten" of "je kan het niet" zeiden, dan is de kans op een laag zelfbeeld groot. Vooral de eerste zeven jaar van je leven ben je heel vatbaar voor negatieve uitingen over je capaciteiten. De dynamiek tussen je

zelfvertrouwen en je zelfbeeld vormt je eigenwaarde. Is die laag, dan sta je angstig ten opzichte van de buitenwereld en zijn zaken die buiten je comfortzone vallen, een bedreiging. Je vreest voortdurend dat je zal falen.'

I have confidence!

I have confidence!

'Niemands eigenwaarde is constant hoog. Pas als je steeds vlucht voor je emoties, wordt het problematisch.'

Wat zijn signalen van een laag zelfvertrouwen of lage eigenwaarde?

'Heb je een gebrek aan zelfvertrouwen, dan verlies je een stukje authenticiteit en echtheid. Moeilijke momenten en negatieve gevoelens zoals angst en verdriet maken onderdeel uit van het leven, maar je durft die niet meer te voelen en ontwijkt die gevoelens of maskeert ze. Alle vormen van verslaving zijn dan ook nauw verweven met een lage eigenwaarde: alcohol en roken, maar ook koopverslaving of workaholic zijn. Geven mensen toe aan de verslaving, dan voelen ze een instant gevoel van verlichting. Het is een gevoel dat snel uitgewerkt is en dat ze snel opnieuw willen beleven. Die vluchtmechanismen putten ons uit. Evengoed manifesteert lage eigenwaarde zich door bijvoorbeeld schrik te hebben van eenzaamheid en daarom uren op Facebook te surfen.'

Wanneer is mijn zelfvertrouwen te laag?

'Ieder van ons heeft weleens een laag gevoel van zelfvertrouwen. Niemands eigenwaarde is constant hoog. Problematisch wordt het pas als je stelselmatig voor je emoties vlucht en dat je uitput, je het gevoel hebt dat je geen richting kan geven aan je eigen leven en je niet weet wat je wil. Je hebt weinig energie, je zin in het leven neemt af en je reageert heel angstig op alles wat buiten je routine valt.'

Hoe werken jullie aan een groter zelfvertrouwen?

'Het eerste waar we aan bouwen, is je zelfinzicht. Je gaat jezelf leren kennen op elk vlak; zowel fysiek, mentaal als emotioneel. Waar zitten de kwaliteiten in jouw lichaam, wat zijn jouw uitdagingen en beperkingen? Wat vind jij interessant in het leven? Wat ervaar jij emotioneel in welke situatie? En heel concreet: wat gebeurt er dan in jouw lichaam? Komt er een knoop in je maag of een krop in je keel? Dat in kaart brengen doen we zowel op mentaal en fysiek als op spiritueel vlak. Dat laatste heeft vaak een zweverige bijklank, maar het gaat erom dat mensen zingeving in hun leven nodig hebben. Heb je weinig zelfvertrouwen, dan ben je het spoor vaak bijster en weet je niet meer waar je doel in het leven ligt. In onze samenleving planten we die zingeving vaak in onszelf als individu: carrière maken, veel geld verdienen, marathons lopen... Maar we gaan dan voorbij aan onze sociale aard, die we van nature hebben. Vaak ontdekken mensen dat ze iets willen betekenen voor een ander en dat hun eigenwaarde toeneemt door een eigen talent in te zetten voor een ander. Al is het maar teksten schrijven voor je blog, waarmee je mensen raakt, of de honden van je burens uitlaten.'

Vaak hoor je over zelfvertrouwen: als je het faket met lichaamstaal en kleding, groeit het vanzelf.

'Dat is dubbel. Leer je je lijf bewust te gebruiken, met je voeten stevig op de grond te staan, je borstkas te openen en je nek te ontspannen, dan heeft dat wel invloed op je gedachten en gevoelens. Maar dat is niet hetzelfde als je als een haantje gedragen en doen alsof je zelfvertrouwen hebt. Dat werkt niet. Dat is dan ook de reden waarom sommige mensen met een grote mond en dominante lichaamstaal evengoed last kunnen hebben van een gebrek aan zelfvertrouwen. Maar je bewust zijn van je lichaam, je lichaamstaal en je gedachten helpt wel.'

'Haantjesgedrag en doen alsof je zelfvertrouwen hebt, werkt niet.'

En hoe zit het met make-overs waardoor mensen zich plots stukken zelfverzekerder lijken te voelen?

'Vaak is dat een kortetermijnoplossing als je niet dieper ingaat op zelfinzicht, innerlijke kwaliteiten en talenten. Je zelfvertrouwen is niet maakbaar door een make-over, je moet er echt zelf aan werken. Uiteraard is er niets mis met je mooi kleden en verzorgen, dat kan ik alleen maar toejuichen. Maar denk niet dat je dat moet doen op aandringen van de maatschappij omdat je anders "niet goed genoeg" bent. Je eigen ik is wél goed genoeg, en vanuit het leren om jezelf graag te zien vloeit vaak voort dat je goed voor jezelf gaat zorgen.'

Boost dat zelfbeeld

Moeten we ook niet wat minder bezig zijn met wat een ander over ons denkt?

'Zeker, dat is een erg Belgische manier van denken en opvoeden: "Pas op, wat gaan de mensen van je denken?" Of: "Doe maar gewoon, dat is al gek genoeg". Door te werken aan je zelfinzicht en te weten wat jouw waarden en normen zijn, ga je veel minder belang hechten aan de meningen en het oordeel van anderen. Moet je voor een groep spreken en ben je meer bezig met wat mensen over je denken dan met de boodschap die je wil overbrengen, dan is dat fnuikend voor je zelfvertrouwen en je toespraak.'

Hoe zit het met social media? Wat is daarvan de invloed op het zelfvertrouwen?

'Heel veel hangt af van de kwaliteit van social media die je bekijkt en volgt. Ik ben allesbehalve tegen social media, want het is vaak een mooi middel om met anderen en de wereld in contact te zijn. Voor sommige mensen wordt het een punt van onzekerheid doordat ze constant vergelijken met een irrealistisch plaatje dat anderen over hun leven, hun uiterlijk, hun job en vrije tijd schetsen. Het is gevaarlijk om je eigen leven te vergelijken met het beeld dat anderen op social media schetsen en dat slechts een fractie van hun echte leven weergeeft.

'Werk je aan zelfinzicht, dan ga je veel minder waarde hechten aan wat anderen van je denken.'

Bovendien kan je er oneindig veel informatie op bereiken en komt die in sneltreinvaart op je af. Dat kan leiden tot een informatie-overload, het verliezen van je aandacht en het niet meer bewust focussen op wat jij wil doen met je dag, wat jij aan informatie wil ontvangen en wat jouw doelen zijn. De oplossing is bewuster omgaan met social media. Ik geloof niet in een jaarlijkse digitale detox

van een week, ook al kan het geen kwaad. Je moet bewust kiezen welke social media je volgt, welke personen jou online echt inspireren en op welke momenten je social media bekijkt.'

'Mensen met een grote mond kunnen evengoed last hebben van een gebrek aan zelfvertrouwen.'

Kan ik ooit 100 % zelfvertrouwen bereiken?

'Nee, zelfvertrouwen is iets wat fluctueert en kan bijvoorbeeld onder druk komen te staan op moeilijke momenten in je leven, bijvoorbeeld als je je baan kwijtraakt, kampt met gezondheidsproblemen of een dierbare verliest. Maar heb je een sterke basis van zelfvertrouwen, dan ben je wel beter gewapend tegen zulke uitdagingen. In onze school werken we zes weken aan iemands zelfvertrouwen. Het is niet de bedoeling dat mensen na zes weken met een zelfvertrouwen van 100 % buitenstappen, maar ze hebben wel geleerd hoe ze de rest van hun leven aan hun zelfvertrouwen kunnen blijven bouwen.'

De School voor Zelfvertrouwen organiseert regelmatig workshops in Antwerpen en Oost-Vlaanderen:
www.schoolvoorzelfvertrouwen.eu

Boeken de b sten

3 MUST READS

Vergroot je zelfvertrouwen Psycholoog Robert Haringsma streeft naar het optimale zelfvertrouwen: de perfecte balans tussen vaardigheid en waardigheid. Waardigheid slaat op je zelfbeeld, vaardigheid op hoe bedreven je bent in een activiteit.

Robert Haringsma, Vergroot je zelfvertrouwen - 19,99 Uitgeverij Lannoo.

Sterk Coach Nele is van mening dat we allemaal van nature sterk en krachtig zijn, maar dat we die eigenschappen vaak niet (meer) waarnemen. Aan de hand van oefeningen laat ze je werken aan je kracht en zelfvertrouwen.

Nele De Boeck, Sterk - 29,15 - Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts.

Vergroot je zelfvertrouwen In vijf stappen leert Christine Wilding hoe je meer zelfvertrouwen kan opbouwen. Van (1) Steun om met je problemen in het reine te komen, over (2) Bestrijding van negatieve gedachten, naar (3) Ontsnapping aan gedrag en moeilijke omstandigheden tot (4) Oefening van strategieën die je (5) Voortgang beloven naar een gelukkiger leven.

Christine Wilding, Vergroot je zelfvertrouwen - 20 Kosmos Uitgevers.

Everybody (h)appy?

3 X ONLINE CHECKEN

• www.komopvoorjehzelf.be: via deze site van coach en psychotherapeut Jan Jacobs kan je een online cursus kopen waarbij je in 7 stappen leert opkomen voor jezelf en aan je zelfvertrouwen bouwt. Prijs: 47. • De App Happier helpt je happy momenten te verzamelen en delen, dankbaar te zijn voor de kleine leuke dingen en positiever in het leven te staan. Verkrijgbaar in iTunes en Google Play.
• 4 op 5 vrijwilligers zeiden in een onderzoek dat vrijwilligerswerk hun zelfvertrouwen heel vergroot. Ook eens proberen? Check www.vrijwilligerswerk.be.

In 11 stappen naar meer zelfvertrouwen

1. LEER JEZELF KENNEN Zelfinzicht is de basis van zelfvertrouwen. Hoe beter je jezelf kent, hoe minder je zelfvertrouwen afhankelijk is van statusvormen als je carrière, loon, auto, interieur en de Instagramwaardigheid van je vakantie. • Waar hou ik van? Wat geeft me positieve energie? • Wat is mijn talent? • Hoe wil ik mijn tijd besteden? • Wat kan ik minder goed? En hoe kan ik daarmee omgaan? • Wat zijn mijn waarden en normen? • Wat vind ik belangrijk in vriendschap en de liefde? • Wat zijn de doelen in mijn leven

2. FACE YOUR FEARS Ontdek je angsten. Welke situaties en personen ga je uit de weg? Waarover pieker je? Wat is de constante in al die zorgen en angsten? Ga vervolgens de confrontatie met je angsten aan. Doe dat stap voor stap, zonder je te forceren. Vind je het eng om in groep te spreken? Beeld je dan een vrouw in die je bewondert en die goed voor een groep zou spreken, bijvoorbeeld Oprah Winfrey. What would Oprah do? Zij zou rustig spreken, haar schouders rechte, met overtuiging praten, de zaal aankijken en zich niet van de kaart laten brengen. Bereid je goed voor. Wedden dat het uiteindelijk minder eng is dan je dacht?

3. LOVE YOURSELF Zorg voor jezelf, dan ga je meer van jezelf houden. Hou meer van jezelf, dan ga je automatisch beter voor jezelf zorgen. • Gun jezelf regelmatig tijd om jezelf te verwennen met een heerlijk geurende douchegel, een zachte bodylotion of een oppeppend maskertje. • Neem tijd voor je maaltijden. • Ontdek de stijl waar jij je mooi in voelt en die past bij jouw lichaam. • Ga op tijd naar de dokter. • Zoek een sport of een andere vorm van actieve ontspanning die alle stress van je af laat glijden, maakt niet uit of het hip is of niet.

4. DOE DE HIGH POWER POSE Je lichaamshouding beïnvloedt je gedachten en gevoel over jezelf. Amy Cuddy, hoogleraar op Harvard, ontdekte dat er 'high power poses' bestaan die je krachtiger doen overkomen, angst voor risico's verlagen, stresshormoon cortisol met 25 % doen afnemen en dominantiehormoon testosteron met 20 % doen toenemen! • Zonder je af vlak voor een belangrijk moment zoals een vergadering, toespraak of ontmoeting. • Neem gedurende twee minuten de high power pose aan: maak je groot, spreid je benen, spreid je armen of zet ze in je zij. Til je kin een beetje op en rol je schouders naar achteren. Of doe de zitvariant: ga in een bureaustoel zitten, leg je benen gekruist op je bureau, vouw je handen achter je nek in elkaar en leun naar achteren. • Tijd voor het moment suprême? Hou de power pose aan, maar dan in een afgezwakte versie. Zet je benen nog lichtjes uit elkaar, hou af en toe één hand losjes in je zij en hou je schouders recht. Je maakt indruk op de ander (en op jezelf) zonder agressief over te komen.

5. LAAT JE HOREN Sinds 1948 hebben alle Belgen stemrecht, wat zoveel wil zeggen als dat ieders mening evenwaardig is. Ook de jouwe. Durf op te komen voor jouw visie, waarden en normen. Niemand heeft de absolute waarheid in pacht; jij niet, een ander ook niet. Deel je mening en luister naar die van de ander.

6. AANVAARD HET COMPLIMENT Mensen met weinig zelfvertrouwen zijn een meester in het afwimpelen van complimenten. Aanvaard het compliment en geniet ervan. Dat draagt niet alleen bij aan je zelfvertrouwen, maar toont ook waardering voor de gever van het compliment. • Compliment: 'Oh my god, wat een geweldige jurk!' • Don't: 'Deze? Oei, die heb ik al jaren. Het was een soldenkoopje dat niemand wilde hebben.' • Do: 'Dank je wel' of 'Wat lief, bedankt!'

Daar is jeeigenwaarde!

7. WORD ZELF MS. POSITIVO Onderzoek van hoogleraar psychologie Alice Isen toont aan dat positieve gedachten ervoor zorgen dat je meer probleemoplossend denkt, minder angst voelt en creatiever bent. Die positieve gedachten kan je boosten: • Reserveer tijd voor onnozelheid. Zoals je een vergadering inplant, mag je jezelf ook tijd gunnen om voor je spiegel te dansen, een gocart te huren op de dijk, met je lief gekke bekken te trekken... • Corrigeer jezelf. Zodra je merkt dat je vervalt in negatieve gedachten, berisp je jezelf. Voorbeelden van negatieve gedachten: ik kan dat niet, niemand heeft interesse, etc. • Is er een probleem of faal je in iets, zoek de oorzaak dan niet helemaal en onveranderlijk bij jezelf. Na een slechte sollicitatie denkt een negativo: zie je wel, ik kan het niet, een positivo denkt: een andere job zal beter bij me passen, of: wat leer ik hieruit voor de volgende keer?

8. WEG MET NEGATIVO'S! Van Bescherm jezelf tegen negativiteit in al haar vormen. Breng je luchtpauze niet te vaak door met collega's die alleen willen roddelen, blijf niet uit gewoonte afspreken met die vriendin die energie zuigt, beperk bezoeken aan familieleden die klagen of je naar beneden halen... Naar Kan je toch niet anders dan afspreken? Daag die mensen dan uit in hun positiviteit: vertel een grappige anekdote, of geef een compliment. Probeer ook een onderwerp aan te kaarten dat hen positief boeit. Vraag bijvoorbeeld hoe het met het beoefenen van hun hobby's gaat.

9. ONTHOU: GOED IS GOED GENOEG Perfectionisme gaat heel vaak gepaard met een laag zelfvertrouwen. 'Als ik het perfect doe, stel ik niemand teleur.' 'Ik kan niet veel, dus alleen door 24/7 mijn best te doen, kom ik er.' Overtuig jezelf dat goed vaak goed genoeg is. Eén keer gaan sporten in de week in plaats van drie keer? Beter dan niets. Het een weekje rustig aan doen op kantoor? Geniet van de rust en van 's avonds op tijd thuis zijn. Je hoeft jezelf niet voorbij te hollen en voortdurend uit te blinken om iets waard te zijn. Ook de gewone jou is meer dan goed genoeg.

10. MAAK JE EIGEN WALL OF FAME Creëer een rekje, een lade of een lijst die jouw successen, mooie momenten en positieve herinneringen bundelt. Van een medaille tot een diploma, van een fijn verjaardagsfeest tot een lieve post-it, alles kan erop.

EN NU ALLEMAAL: 'IK ZIE ER GOED UIT!' Een positieve affirmatie is een zin waarin je zegt hoe je je wil voelen. Hoe vaker je die herhaalt, hoe meer je hem gelooft. Helaas blinken we vaker uit in negatieve affirmaties: 'Ik kan het niet', 'ik ben niet intelligent genoeg', 'ik heb de discipline niet'... Positieve affirmaties zijn het omgekeerde. Zeg ze 's ochtends voor de spiegel of onderweg in de auto en herhaal ze dagelijks. Het kan in het begin wat vreemd aanvoelen, maar hou vol. Kies affirmaties die bij jou passen, bijvoorbeeld: 'Ik heb het talent voor deze job' of 'ik zie er goed uit'.