

# ZELFVERTROUWEN

Mensen die last hebben van onzekerheid horen vaak dat ze ‘best wat meer zelfvertrouwen mogen hebben’ – zonder dat wordt toegelicht hoe je dat dan precies kan krijgen. Om die reden lijkt zelfvertrouwen soms een wat ‘leeg’ begrip te zijn. Want wat betekent het nou precies om zelfvertrouwen te hebben en vooral: hoe zorg je ervoor dat je er méér van hebt?

**Met zelfvertrouwen bedoelen we het vermogen om te vertrouwen op jezelf.** Dit heeft vaak veel invloed op hoe je je leven ervaart. Mensen met zelfvertrouwen zijn over het algemeen veerkrachtiger, beter in het aangeven van hun grenzen en hebben minder last van meningen van anderen. Natuurlijk geldt dit alleen voor mensen bij wie het zelfvertrouwen écht is. Als je doet alsóf je veel zelfvertrouwen hebt, zal het je waarschijnlijk niet veel brengen. **Het is namelijk een gevoel dat alleen jijzelf kunt ervaren;** als je het niet voelt, is het er gewoon niet.

Er is dus geen ‘snelle manier’ om meer zelfvertrouwen te krijgen, maar je kan het wel degelijk trainen. Deze hand-out is bedoeld om je hiermee op weg te helpen. We leggen uit hoe je op een gezonde manier kan omgaan met onzekerheden en hoe je meer zelfvertrouwen kan ontwikkelen.

## Omgaan met onzekerheid

Wanneer je even niet zo blij bent met jezelf, is het fijn om iemand om je heen te hebben die lief voor je is en vertrouwen in je heeft. Stel je voor dat je partner of vriend(in) je op zo'n moment nog verder af zou kraken – dat zou totaal niet helpend zijn! Toch is dat vaak wel hoe we onszélf behandelen op onze mindere momenten: vaak ben je geneigd jezelf dan nog dieper de put in te praten, bijvoorbeeld door jezelf te vertellen dat je niet goed genoeg bent of dat een bepaalde situatie nooit meer goedkomt. In theorie begrijp je natuurlijk heus wel dat dit niet helpt, maar het gebeurt vaak automatisch. **We zijn ons vaak niet bewust van de manieren waarop we onze onzekerheid in stand houden of zelfs verergeren.** Om hier meer inzicht in te krijgen, zetten we hieronder een aantal veelvoorkomende niet-helpende gewoontes onder elkaar.

### 1. Bevestiging zoeken

Vragen om bevestiging is als krabben aan een muggenbult: het ongemak – de jeuk of onzekerheid – neemt even af, maar wordt uiteindelijk juist erger. Het maakt niet eens zoveel uit of de reactie positief of negatief is: negatieve feedback versterkt je onzekerheid, terwijl positieve feedback je afhankelijker maakt van andermans mening. **Door steeds het oordeel aan een ander over te laten, mis je de kans om te ontdekken wat jij zélf echt vindt.** Dit maakt het op de lange termijn moeilijker om zelf keuzes te maken en op je eigen oordeel te vertrouwen.

**Tip:** neem vaker zélf een besluit zonder anderen te raadplegen. Hoe vaker je dit doet, hoe meer vertrouwen je krijgt in je eigen oordeel en hoe minder bevestiging je nodig hebt.

### 2. Jezelf afkraken

Wanneer je jezelf afkraakt in de hoop dat een ander je tegenspreekt, is dat eigenlijk ook een vorm van bevestiging vragen. Het kan echter ook een manier zijn om complimenten weg te wuiven of je prestaties te bagatelliseren. Zonde, want zulke momenten kunnen je juist zelfvertrouwen geven! Daarnaast voelen anderen zich vaak ongemakkelijk als je jezelf afkraakt; als je dat aan hen merkt, kan ook dát je weer onzeker maken...

**Tip:** oefen met het accepteren van complimenten – een simpel “dankjewel” is al genoeg! En als je trots bent op iets wat je hebt bereikt, laat dan de drang los om het meteen te relativieren.

### 3. Niet onzeker mogen zijn

De overtuiging dat je altijd sterk of zelfverzekerd moet zijn, kan je onzekerheid juist vergroten. **Wanneer je een negatief zelfoordeel hebt en jezelf daar óók nog voor veroordeelt, wordt de last dubbel zo zwaar.** Uit angst voor een onzeker gevoel, kan het ook zijn dat je kansen uit de weg gaat, terwijl het overwinnen van die onzekerheid juist meer zelfvertrouwen geeft!

**Tip:** erken je onzekerheid wanneer die er is. Onzekerheid voelt al vervelend genoeg – je hoeft het niet nóg erger te maken door jezelf ervoor te veroordelen. Door je gevoelens toe te laten en er even bij stil te staan, haal je de druk eraf.

### 4. Jezelf vergelijken met anderen

**Vergelijken met anderen is vaak oneerlijk, omdat je jouw binnenkant vergelijkt met iemands buitenkant.** Bovendien zijn we geneigd om selectief te vergelijken: je vergelijkt je intelligentie met iemand die slimmer lijkt, je uiterlijk met iemand die je knapper vindt, en je sociale vaardigheden met iemand die gezelliger lijkt. Je verlangt dan van jezelf dat je op alle vlakken uitblinkt, terwijl dat bij niemand zo is.

**Tip:** gebruik vergelijkingen alleen als ze inspirerend zijn. Vraag jezelf af: kan ik hier iets van leren? Zo niet, laat het los.

### 5. Héél veel uitleggen

De drang om alles uitgebreid uit te leggen, komt vaak voort uit onzekerheid. **Je doet dan net alsof je gevoelens of ervaringen alleen maar ‘geldig’ zijn als je er goede redenen voor hebt.** Hoe meer je uitlegt, hoe meer je daar zelf ook van overtuigd raakt – waardoor je neiging tot méér uitleggen steeds erger wordt. Bovendien geeft het anderen de ruimte om met jou in discussie te gaan over hoe jij iets ‘hoort te ervaren’, terwijl dat iets is wat alleen jijzelf kan bepalen.

**Tip:** houd je toelichting kort, maximaal twee zinnen. Dit kan in het begin ongemakkelijk zijn, maar blijf oefenen. Denk terug aan het muggenbultvoorbeeld: als je even niet “krabt,” zal het ongemak uiteindelijk verdwijnen.

## Ontwikkelen van zelfvertrouwen

Zoals gezegd is zelfvertrouwen iets dat je kunt trainen. Zodra je je bewust wordt van belemmerende overtuigingen en niet-helpend gedrag, en deze vervangt door positievere gewoontes, zal je merken dat je zelfbeeld ook steeds positiever wordt! Hieronder vind je een aantal tips en oefeningen om je op weg te helpen.

### 1. Zet jezelf centraal

Als je last hebt van onzekerheid, is de kans groot dat je je vaak bezighoudt met wat anderen (van jou) vinden. Hierdoor kan je jezelf verliezen in andermans verwachtingen en keuzes maken die eigenlijk niet bij jou passen. **Merk je dat je bezig bent met de mening van anderen? Probeer dan bewust de aandacht naar jezelf te verleggen.** Simpel gezegd

doe je dit door de vraag om te draaien: verander 'Wat zou hij / zij er van vinden?' in 'Wat vind ik er van?' Dit klinkt eenvoudig, maar het kan lastig zijn om hierop gefocust te blijven. Toch zal je merken dat je steeds minder aan het oordeel van anderen denkt. En zodra die gedachten verdwijnen, verdwijnt ook de onzekerheid die daaruit voortkomt!

## 2. Veroordeel jezelf niet om je slechte eigenschappen, maar breng ze in balans

**Zie eigenschappen waarvan je baalt niet als puur negatief, maar als 'te veel van het goede'.** Dat maakt ze meteen minder zwaar. Als je jezelf bijvoorbeeld 'overgevoelig' of 'conflict-vermijdend' noemt en niet verder kijkt dan dat, doe je jezelf tekort. Onder deze zogenaamd 'slechte' eigenschappen schuilen juist positieve kwaliteiten die uit balans zijn geraakt! Zo komt overgevoeligheid voort uit empathie, en conflictvermijding uit flexibiliteit of vergevingsgezindheid.

Dit betekent niet dat je deze eigenschappen alleen maar 'anders moet bekijken' en je er vervolgens maar bij neer moet leggen. Integendeel: deze kijk biedt juist handvatten om ze aan te pakken! Het helpt je te ontdekken hoe je ze weer in balans kunt krijgen. Bij overgevoeligheid helpt het bijvoorbeeld om te leren beter los te laten, en bij conflictvermijding is het goed om te werken aan het duidelijk aangeven van je grenzen. Zo zet je je kwaliteiten op een gezonde manier in en zal je merken dat ze je heel veel kunnen brengen.

### Oefening – kernkwadranten

Om deze tip toe te kunnen passen, kan je er het beste een vel papier bij pakken. Trek twee horizontale lijnen, zodat je drie categorieën op je blad hebt staan:

1. **Valkuilen:** eigenschappen waar je van baalt.
2. **Kwaliteiten:** de positieve kant van deze eigenschappen.
3. **Uitdagingen:** eigenschappen die je meer zou kunnen ontwikkelen om in balans te blijven.

Vervolgens vul je ze als volgt in:

Valkuilen	Kwaliteiten	Uitdagingen
<ul style="list-style-type: none"><li>- Chaotisch zijn</li><li>- Overgevoelig</li><li>- Conflict-vermijdend</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Creativiteit</li><li>- Empathisch</li><li>- Vergevingsgezind</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Structuur</li><li>- Loslaten</li><li>- Voor jezelf opkomen</li></ul>

**Tip:** gebruik een kernkwadrantenlijst (te vinden op internet) om voorbeelden te zoeken als je het lastig vindt om deze tabel zelf in te vullen.

## 3. Neem dingen niet persoonlijk

Wanneer iemand in jouw bijzijn chagrijnig of geïrriteerd is, betekent dat niet automatisch dat het aan jou ligt. Mensen reageren hun eigen frustraties, onzekerheden of fouten soms gemakkelijker af op anderen dan dat ze eerlijk naar zichzelf kijken. Bovendien kunnen er wel 100 redenen zijn waarom iemand gestrest of kortaf reageert die helemaal niets met jou te maken hebben: een hoge werkdruk, relatieproblemen, een slechte nachtrust of iets anders waar je geen idee van hebt. Maak jezelf in die zin dus niet 'te belangrijk' ☹️. **Als je niet weet waarom je een bepaalde blik of reactie zou hebben uitgelokt, vertrouw er dan op dat jij niets verkeerd hebt gedaan en dat 'het probleem' bij de ander ligt.**

#### 4. Stel jezelf niet verantwoordelijk voor andermans zaken

Je bent verantwoordelijk voor je eigen acties, maar niet voor wat een ander voelt of doet. **Wanneer iemand passief-agressief gedrag vertoont of geïrriteerd lijkt, is het aan die persoon om aan te geven wat er speelt – niet aan jou om het te raden.** Als je steeds probeert in te schatten wat anderen denken, verspil je energie aan dingen waar je geen controle over hebt. Bovendien geef je de ander niet de kans om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor zijn of haar gedrag, en daar schiet die ander uiteindelijk ook niets mee op.

**Tip:** stel, iemand doet kortaf of onaardig tegen jou. In plaats van steeds opnieuw te vragen of er iets aan de hand is, kan je eenmalig zeggen: *“Ik merk dat je anders dan anders reageert. Als er iets is, hoor ik het graag.”* Als die persoon zegt dat er niets is, laat het dan los. Ook als je vermoedt dat hij of zij niet eerlijk is. Het is dan aan die ander om zijn / haar gedrag aan te passen of zelf naar jou toe te komen.

#### 5. Leer van je fouten in plaats van jezelf ervoor te veroordelen

Als je een fout hebt gemaakt, probeer dit dan te zien als een leerervaring. Blijf niet hangen in gedachten als *“wat als...”*, want je kunt het verleden niet veranderen. Het levert je veel meer op als je je fouten met een open blik bekijkt: vraag jezelf op een neutrale manier af wat er mis ging en wat je de volgende keer anders aan zou kunnen pakken. **Door realistisch te na te denken over je fouten, kan je er wat van leren en laat je onnodige zelfkritiek los.**

#### 6. Stap uit je comfortzone

Je zelfvertrouwen groeit door dingen te doen die je spannend vindt. **Kies iets wat nét buiten je comfortzone ligt, zodat het haalbaar blijft maar ook als een overwinning voelt als het is gelukt.** Dit hoeven geen grote stappen te zijn – kleine uitdagingen werken net zo goed. Maak bijvoorbeeld eens een praatje met een onbekende (zoals een kassière of een ober), ga in je eentje naar de bioscoop, bestel een gerecht dat je nog nooit gegeten hebt of vraag een collega om kritische feedback.

**Extra uitdaging:** wen aan het gevoel van falen door bewust iets te doen waarvan je weet dat de kans klein is dat je erin slaagt. Door jezelf vaker bloot te stellen aan een afwijzing, leer je het gevoel van falen minder eng te vinden en zal je minder bang zijn om dingen te proberen die je écht graag zou willen doen.

#### 7. Stop met het bekritisieren van anderen

Als je vaak bang bent dat anderen over jou roddelen, stel jezelf dan de vraag hoe vaak je dat zélf doet of eraan bijdraagt door niets te zeggen als anderen roddelen. **We meten het gedrag van anderen namelijk vaak af aan ons eigen gedrag.** Als jij bijvoorbeeld kritisch bent over anderen, lijkt het voor jou waarschijnlijker dat zij dat ook zijn over jou. Daag jezelf daarom uit om juist positieve dingen over anderen te zeggen wanneer ze er niet bij zijn. Dat geeft je een veel beter gevoel en het zorgt er op termijn ook voor dat je kijk op anderen positiever wordt.

Dit principe geldt ook voor het aangeven van grenzen of behoeften. **Hoe vaker jij de verantwoordelijkheid neemt om je grenzen of behoeften aan te geven, hoe meer je erop zal vertrouwen dat anderen dat ook doen.** En als iemand dat toch niet lijkt te doen, zal je merken dat je dat gemakkelijker kunt loslaten. Je weet dan immers uit eigen ervaring dat het uitspreken van je behoeften iets is wat iedereen zelf kan doen! 😊