

A decorative border composed of a grid of yellow circles with a watercolor texture. The border is L-shaped, with the top row spanning the width of the page and the left column spanning the height of the page, framing the central text.

Echt **zelfvertrouwen**

*Stijg uit
boven jezelf*

Echt
zelfvertrouwen

*Stijg uit
boven jezelf*

Redactie *Psychologies Magazine* (UK)

Oorspronkelijke titel: *Real Confidence*

Vertaling: Tosca Weijers

Vormgeving en opmaak: Neon ontwerpers

ISBN 978 94 6276 1414

© 2016 Kelsey Publishing Limited

Nederlandse vertaling:

© 2016 Vakmedianet, Deventer

Alle rechten in deze uitgave zijn voorbehouden aan Vakmedianet. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van art. 16h t/m 16m Auteurswet jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB).

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur(s), redacteur(en) en uitgever(s) geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor gevolgen hiervan.

Inhoudsopgave

	Voorwoord	7
	Inleiding	8
	De opzet van dit boek	10
	Onze deskundigen	11
Deel 1	Hoeveel zelfvertrouwen heb jij?	15
Hoofdstuk 1	Zelfvertrouwen – is het wat je denkt dat het is?	17
	<u>Maak de toets</u>	30
Hoofdstuk 2	Waarom wil je meer zelfvertrouwen hebben – en waarom heb je het nodig?	35
	<u>Maak de toets</u>	50
Hoofdstuk 3	Hoe voelt echt zelfvertrouwen? Lekker in je vel zitten	57
	<u>Maak de toets</u>	64
Deel 2	Waarom heb je te weinig zelfvertrouwen?	69
Hoofdstuk 4	Waar komt je gebrek aan zelfvertrouwen vandaan?	71
	<u>Maak de toets</u>	81
Hoofdstuk 5	Wat kun je doen als je gebrek aan zelfvertrouwen je verlamt?	87
	<u>Maak de toets</u>	101
Hoofdstuk 6	Dingen die je zelfvertrouwen ondermijnen	107
Deel 3	Hoe kun je leren om zelfvertrouwen uit te stralen?	127
Hoofdstuk 7	Is zelfvertrouwen een vaardigheid die je kunt aanleren?	129
Hoofdstuk 8	Welk soort zelfvertrouwen zou je willen ontwikkelen?	143
Hoofdstuk 9	Gewoonten om zelfvertrouwen op te bouwen	159
Hoofdstuk 10	Elke dag je zelfvertrouwen in de gaten houden	177
	Wat nu?	198
	Over het tijdschrift Psychologies	201
	Literatuur	202

Voorwoord

Wanneer ik lezers van ons tijdschrift *Psychologies* ontmoet tijdens evenementen en festivals, hebben we het vaak over ‘wensdenken’. Als je met een toverstokje iets aan jezelf zou kunnen veranderen, wat zou dat dan zijn? Als antwoord krijg ik dan keer op keer ‘zelfvertrouwen’ te horen. Velen denken dat als we iets meer zelfvertrouwen zouden hebben en lekker in ons vel zouden zitten we de hele wereld aankunnen: *the sky is the limit*. Maar omdat we dat zelfvertrouwen niet hebben, kunnen we dat niet. En daarom blijven we zitten waar we zitten en laten het aan de mensen die wel zelfvertrouwen hebben over om de wereld te veroveren en grenzen te verleggen.

Als jij zo denkt, kan dit boek wellicht je leven veranderen – en je ook behoorlijk uitdagen. Dit boek zal je namelijk aansporen om lef te tonen. Je zult (net als ik ooit was!) opgelucht zijn als je erachter komt dat het normaal en gezond is om bang te zijn als je iets leuks gaat ondernemen, of het nu een nieuwe functie op je werk, een eerste afspraakje of iets geheel nieuws leren is. En je zult ontdekken dat je je angsten alleen maar kunt overwinnen door lef te tonen. Dit boek laat zien hoe je dat kunt doen – van het overwinnen van je eerste angsten tot het ‘gewoon doen’, net zo lang totdat je er bedreven in bent. Met kleine stapjes zul je uit je comfortzone komen. Zo bouw je op den duur zelfvertrouwen op, dat gebaseerd is op echte vaardigheden en vertrouwen in je eigen kunnen in plaats van dat je bij elke stap denkt dat ze er nu wel achter zullen komen dat je er niets van kunt. Het geheim achter zelfvertrouwen is moed en streven naar het beste, zelfs als je bang bent. Ik ben dan ook verheugd dat je ondanks je angst de moed hebt opgevat om dit boek te gaan lezen en deze reis met ons mee te maken. Het is nu uit met stilzitten en tijd om de wereld te veroveren en je grenzen te verleggen. Ben je er klaar voor?

SUZY GREAVES, REDACTEUR *PSYCHOLOGIES*

Inleiding

Het zal je misschien verrassen maar het feit dat je een boek over zelfvertrouwen hebt gekocht is op zich een teken van zelfvertrouwen. Bij *Psychologies* denken wij dat zelfvertrouwen begint met zelfbewustzijn, precies weten wie je bent en hoe je je gedraagt in bepaalde situaties.

Je hebt vastgesteld dat je behoefte hebt aan meer zelfvertrouwen. Misschien heb je ontdekt dat een gebrek aan zelfvertrouwen de oorzaak is van veel van je problemen. Of misschien heb je wel te weinig zelfvertrouwen op een bepaald gebied – misschien ben je wel heel goed in je werk maar zou je het liefst in een hoekje willen kruipen bij informele bijeenkomsten. Of misschien is er wel die ene angst, zoals spreken in het openbaar, waar je meer zelfvertrouwen bij kunt gebruiken.

Wat je redenen ook zijn geweest om dit boek te kopen, één ding is duidelijk: je bent niet de enige. Hoewel er geen officiële cijfers zijn over hoeveel mensen last hebben van een gebrek aan zelfvertrouwen, weten we wel dat heel veel mensen zich er zorgen over maken. We weten dit van onze lezers en uit wat psychologen, psychotherapeuten, levenscoaches en andere deskundigen ons vertellen. We weten dat mensen vaak googelen op de termen vertrouwen, zelfvertrouwen, meer vertrouwen ontwikkelen en allerlei variaties hierop. Daarom hebben we besloten om dit boek samen te stellen, met informatie over de laatste onderzoeken en het beste advies van deskundigen. Wij hebben al het onderzoek voor je gedaan en een filosofie geformuleerd zodat je een duidelijk beeld hebt van wat je kunt doen.

We hopen dat dit je zal helpen om een beter begrip te krijgen van wat zelfvertrouwen is, terwijl we je ook laten zien hoe je meer zelfvertrouwen kunt ontwikkelen. Uiteraard is het belangrijk dat je weet waarom je te weinig zelfvertrouwen hebt, maar we zullen daar niet al te lang bij stilstaan. Wij denken dat het goed is om te begrijpen waarom we zijn zoals we zijn, maar we weten ook dat je dit boek hebt gekocht omdat je het verleden achter je wilt laten en de beste versie van jezelf wilt worden. Als je niet het idee had

dat dit mogelijk was, zou je dit boek niet lezen – en dat is op zich al een teken van zelfvertrouwen.

Je hebt vast wel eens iemand horen zeggen dat je maar moet doen alsof je zelfvertrouwen hebt. Denk maar eens aan je favoriete acteurs en waarom je ze zo goed vindt. Een van de belangrijkste redenen zal zijn dat wat voor personage ze ook vertolken ze altijd geloofwaardig zijn. Het lijkt helemaal niet alsof ze acteren.

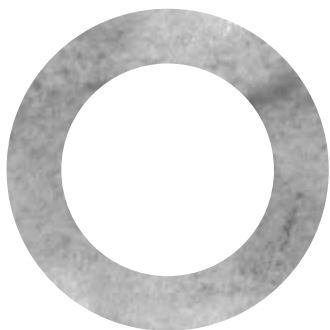
Onze benadering van zelfvertrouwen is gebaseerd op juist niet acteren. We willen dat je je thuis voelt in elke situatie en accepteert wie je bent. We willen je duidelijk maken dat zelfvertrouwen helemaal niets te maken heeft met wat voor persoonlijkheidstype je bent en dat wat je vaak aanziet voor zelfvertrouwen nep is of niet meer dan arrogantie of narcisme. En zo'n persoon wil je niet zijn. Door te werken aan wat je moeilijk vindt en door langzaam dingen te proberen en kleine stapjes te zetten, veel geduld te tonen en je te richten op het ontwikkelen van verschillende vaardigheden bouw je zelfvertrouwen op.

De opzet van dit boek

We hebben dit boek in drie delen opgedeeld: ‘Hoeveel zelfvertrouwen heb je?’, ‘Waarom heb je te weinig zelfvertrouwen?’ en ‘Hoe kun je meer zelfvertrouwen ontwikkelen?’. In deel 1 ontdek je aan de hand van een beter begrip van de betekenis van zelfvertrouwen hoe weinig zelfvertrouwen je daadwerkelijk hebt. Misschien kom je er wel achter dat het helemaal niet zo slecht met je is gesteld. In deel 2 ga je op zoek naar de reden waarom je bent zoals je bent. Van daaruit kun je dan verder. In deel 3 geven we je ten slotte praktische adviezen. Je kunt direct actie ondernemen met onze aansporingen tot zelfvertrouwen die we door het hele boek heen plaatsen.

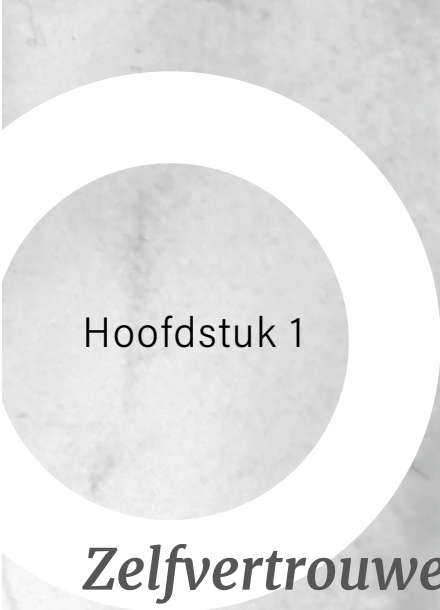
De eerste vijf hoofdstukken sluiten we af met een lijst vragen waarmee je jezelf kunt beoordelen. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je ook een aantal vragen die je jezelf moet stellen om de inhoud van elk hoofdstuk op jezelf te betrekken. Ook hebben we een aantal casestudy's opgenomen van situaties die echt hebben plaatsgevonden (we hebben alleen de namen en herkenbare omstandigheden gewijzigd). In deze casestudy's zie je dat het mogelijk is om een gebrek aan zelfvertrouwen te overwinnen.

We hebben gesprekken gevoerd met twee psychologen, twee acteercoaches, twee levenscoaches en een neurowetenschapper. Zij behoren allemaal tot de top op hun vakgebied en zijn deskundig op het gebied van zelfvertrouwen. We wilden ons niet beperken tot slechts één visie en meerdere aspecten behandelen. Tevens wilden we laten zien dat deskundigen uit verschillende vakgebieden soms hetzelfde denken. Het was ons doel een visie op zelfvertrouwen te bieden die multidimensionaal is, ofwel een brede en gedegen benadering. We hopen dat je uiteindelijk je gebrek aan zelfvertrouwen niet langer als een probleem zult zien dat je geluk in de weg staat.



Deel 1

**Hoeveel
zelfvertrouwen
heb je?**



Hoofdstuk 1

*Zelfvertrouwen – is
het wat je denkt dat
het is?*

We gaan ervan uit dat jij denkt dat je gebrek aan zelfvertrouwen de reden is waarom bepaalde dingen in je leven niet zo gaan als bij anderen die wel zelfvertrouwen hebben. Je geeft niemand anders de schuld van het feit dat je minder verdient, niet snel ander werk vindt nadat je bent ontslagen omdat er geen plek meer voor je was, dat je niet snel een nieuwe liefde vindt na een scheiding, je geen huis kunt kopen, geen kinderen hebt, niet iets heel anders gaat doen met je leven, niet afvalt, niet fit bent of geen vrienden kan maken. Dat gevoel, dat dat allemaal jouw eigen schuld is, dat dit allemaal wordt veroorzaakt omdat je geen zelfvertrouwen hebt, komt heel vaak voor. Je bent niet de enige die dat voelt. Een gebrek aan zelfvertrouwen is geen goed gevoel. Je denkt dat er een schroefje los zit in je hersenen of dat de draadjes niet goed zijn verbonden. Zo is het toch? Als je dat nou maar kon repareren. Als er iets was om je hersenen mee te repareren zou alles goedkomen. Toch?

Zelfvertrouwen is de heilige graal geworden in ons moderne leven. Het zijn niet alleen maar grote concepten zoals succes en geluk die volgens ons afhankelijk zijn van zelfvertrouwen. Op een of andere manier denken we dat zelfvertrouwen de basis is van onze innerlijke structuur, dat we daarmee voor de buitenwereld ons ideale leven kunnen scheppen.

Maar weten we eigenlijk wel wat (zelf)vertrouwen precies is? Als je niet weet wat het is, hoe kun je het dan ontwikkelen? Dus wat is (zelf)vertrouwen?

Als je de betekenis van vertrouwen analyseert levert dat interessant discussiemateriaal op. Volgens de definitie van de *Oxford English Dictionary* is één aspect van de betekenis: *‘een gevoel van kunnen rekenen op vertrouwen*

op iemand of iets'. Dat herinnert ons eraan dat we moeten leren op onszelf te vertrouwen. (Als je op jezelf kunt vertrouwen, al is het maar een klein beetje, kun je een lach op je gezicht toveren en je goed voelen over jezelf.)

Als we het hebben over individuen, dan zien we dat de *Oxford Advanced Learner's Dictionary* het volgende zegt over vertrouwen:

Een gevoel van zelfverzekerdheid dat voortkomt uit waardering van de eigen talenten en kwaliteiten.

Geloof in eigen kunnen om in iets succesvol te zijn.

Het gevoel dat je ergens zeker over bent.

Als we kijken naar zelfvertrouwen lezen we de volgende definitie:

Een gevoel van vertrouwen in je eigen vermogens, kwaliteiten en oordeel.

Als we daar de definitie voor eigenwaarde van de *Oxford English Dictionary* naast leggen, gaat dat nog een stapje verder dan vertrouwen hebben in je eigen waarden en vermogens:

Een gevoel van tevreden zijn met je eigen persoonlijkheid en vermogen.

Als we de definitie van zelfvertrouwen in het Nederlandse woordenboek *Van Dale* hier weer naast leggen, lezen we het volgende:

Vertrouwen in of op zichzelf, hetzij het gevoel opgewassen te zijn tegen de eisen die gesteld worden, een taak en mogelijke hinderpalen, hetzij zekerheid van optreden in het menselijk verkeer.

Is zelfvertrouwen dan gebaseerd op eigenwaarde? Zit eigenwaarde vanbinnen en straal je zelfvertrouwen uit of laat je met zelfvertrouwen zien dat je eigenwaarde hebt? En als je veel eigenwaarde hebt, komt het zelfvertrouwen dan vanzelf? Dit is een mentaal doolhof.

Je eigen definitie vinden

Sociaalpsychologisch onderzoek heeft aangetoond dat we onze gevoelens van eigenwaarde proberen te managen. Met de sociale media, en nieuwe generaties die nooit een leven zonder hebben gekend, zijn er veel nieuwe dingen die we kunnen onderzoeken. Een onderzoek uit 2013 dat is gedaan door de University of Wisconsin and Madison¹ heeft de eigenwaarde van Facebookgebruikers gemeten en daarbij gekeken naar hoe snel de deelnemers positieve associaties bij zichzelf kregen wanneer zij naar hun eigen profiel keken. Maar bij dit onderzoek werd niet gekeken of en in welke mate een Facebookprofiel een weerspiegeling van iemand was en of het wel een waarheidsgetrouwe weerspiegeling was. Als je met gefotoshopt of anderszins bewerkte foto's je eigenwaarde kunt opkrikken, hoe echt is dat dan? Stel, je hebt foto's geplaatst van feestjes waarop het lijkt alsof je je uitstekend vermaakt, terwijl je in werkelijkheid eerder bent weggegaan omdat je ex er ook was en omdat je er niets aan vond. Hoe kan het kijken naar die foto's je dan een goed gevoel geven op een volgend feestje of wanneer je alleen bent?

Het hierboven genoemde onderzoek heeft niet gekeken naar het effect op mensen die keken naar de profielen of berichten van anderen. Onderzoekers van de School of Psychology van de University of Queensland² deden dat in 2014 wel en ontdekten dat wanneer mensen actief zijn op sociale media zij een positief gevoel van erbij horen krijgen. In het onderzoek werd gekeken naar een groep mensen waarvan de helft regelmatig berichten op Facebook plaatste, terwijl de andere helft alleen maar berichten bekeek. Volgens het onderzoek was er na twee dagen geen berichten plaatsen een negatief effect te merken bij degenen die alleen maar de berichten bekeken. Bij een andere groep werden deelnemers met een anoniem account gestimuleerd om op elkaars berichten te reageren. De helft van deze groep was echter niet verteld dat zij geen reacties van anderen konden ontvangen. Degenen die geen reacties ontvingen voelden zich onzichtbaar en hadden een lagere eigenwaarde. Wat zegt dit ons over eigenwaarde? Dat het veranderlijk is, dat het kwetsbaar is en dat het afhankelijk is van de groep en wat anderen in de groep doen? En wat heeft dit nu allemaal te maken met zelfvertrouwen?

Als je van anderen te horen krijgt dat je zoveel zelfvertrouwen uitstraalt of als je de gangmaker van de groep kunt zijn of als je in je werk intensief anderen helpt, maar je toch stiekem een gebrek aan zelfvertrouwen hebt, dan weet je maar al te goed dat schijn bedriegt. Als je naar anderen toe doet alsof je zelfvertrouwen hebt maar dat vanbinnen helemaal niet voelt, wat betekent dat dan? Hoe kunnen we een definitie van vertrouwen geven waarbij we rekening houden met deze tegenstellingen?

Laat dat maar aan de wetenschappers over. Die hebben een term bedacht die je niet zo vaak hoort: *self-efficacy*, ofwel het ‘geloof in eigen kunnen’. In het *Oxford English Dictionary* wordt efficacy (doeltreffendheid) gedefinieerd als: *het vermogen van iets om de gewenste resultaten te behalen*, terwijl *self-efficacy het vermogen is om een gewenst of bedoeld resultaat te behalen*.

Stel, je wilt yogales gaan volgen om van je stress af te komen. Je hebt het alsmear uitgesteld omdat je het vreselijk vindt om iets nieuws te beginnen. Daarbij houdt je niet van groepsactiviteiten en zie je jezelf niet graag in fitnesskleding. Met andere woorden, je eigenwaarde is laag. Je besluit eindelijk om een paar informele lessen te volgen die een van je burens heeft aanbevolen. Iedereen is aardig en niemand loopt in rare dure pakjes rond. De deelnemers staren niet naar elkaar en je vergeet jezelf en de tijd, en je kunt ook echt ontspannen. Aan het eind van de les voel je je als herboren. Je hebt het gewenste resultaat bereikt.

Als we onze persoonlijke definitie van zelfvertrouwen aanpassen, zal het dan ook onze visie op zelfvertrouwen veranderen? Als je duidelijk voor ogen hebt wat zelfvertrouwen betekent, zou het dan minder vaag zijn en makkelijker te bereiken?

Zelfvertrouwen betekent dat je het wilt proberen

Het probleem met het geven van een definitie van zelfvertrouwen is dat psychologen er zelf nog niet zoveel onderzoek naar hebben gedaan. De

meesten houden het op iets tussen eigenwaarde en self-efficacy, geloof in eigen kunnen. Self-efficacy is een concept dat voor het eerst in de jaren zeventig van de vorige eeuw door de Canadese psycholoog Albert Bandura³ werd gebruikt en waarnaar veel onderzoek is gedaan.

‘Eigenwaarde gaat over jezelf aardig vinden. Self-efficacy is ons geloof in eigen kunnen om iets te proberen en te volbrengen.’

DR. ILONA BONIWELL, POSITIEF PSYCHOLOOG

Als je niet van jezelf houdt is dat niet een-twee-drie te veranderen. Houd je niet van een bepaald deel van jezelf, dan is dat ook niet zo makkelijk te veranderen. Laten we eens aannemen dat je je eigen lichaam niet mooi vindt. En dat je de gedachte dat je naar een sportschool gaat intimiderend vindt omdat het daar vol zit met mensen die aan hun sixpack en strakke lijf werken. Misschien ga je wel hardlopen omdat je vlak bij een prachtig park woont en op school al behoorlijk goed was in atletiek. Je ontdekt dat je op deze manier na je werk je hoofd kunt leegmaken. Je wordt fitter en bent trots als je merkt dat je lichaam er beter uit begint te zien.

Bandura's definitie van self-efficacy betekent in simpele woorden: 'Ik kan het proberen. Ik ben hopeloos in fitness, ik heb jarenlang niet bewogen, maar op school was ik goed in atletiek, dus waarom ga ik niet hardlopen. Ik kan het proberen en kijken hoe het gaat.' Dit laat zien dat zelfvertrouwen een vaardigheid is die je kunt aanleren, als je het maar probeert.

‘Ik kan het proberen is geen garantie op een positief resultaat, maar het geeft wel een positief gevoel dat je bereid bent om het te proberen.’

DR. ILONA BONIWELL, POSITIEF PSYCHOLOOG

Boniwell benadrukt dat er in onze huidige samenleving verwarring en een onjuiste voorstelling bestaat van wat zelfvertrouwen nu daadwerkelijk is.

Mensen met een hoge eigenwaarde beschikken misschien over zelfvertrouwen, maar misschien ook niet. Terwijl eigenwaarde van toepassing is op onze persoonlijkheid, is self-efficacy een verklaring voor waarom we zelfvertrouwen kunnen hebben op het ene vlak in ons leven maar niet op een ander vlak.

**Dr. Ilona Boniwell over het ontwikkelen van
zelfvertrouwen op verschillende gebieden**

Boniwell, een zeer ervaren wetenschapper en psycholoog, kan zich nog herinneren dat zij op school altijd al veel zelfvertrouwen had. 'Al op jonge leeftijd las ik vol zelfvertrouwen voor honderden leerlingen gedichten voor. Ook voelde ik me op mijn gemak bij leraren.' Als het langste meisje van de klas (op twaalfjarige leeftijd had ze al haar volwassen lengte bereikt) werd ze door andere kinderen op school gepest. Toen haar familie van Letland naar Saransk in Rusland verhuisde, was ze de langste vrouw in een stad met 300.000 inwoners. 'Men noemde mij giraf en Eiffeltoren.'

Door haar lengte voelde ze zich niet op haar gemak bij jongens. Ze was altijd langer dan zij. Toen ze negentien jaar was begon ze meer zelfvertrouwen te krijgen, maar ze zegt dat ze al eind twintig was toen ze voldoende zelfvertrouwen had opgebouwd. Haar persoonlijke ervaring ondersteunt haar visie op zelfvertrouwen: 'We kunnen zelfvertrouwen hebben op één vlak maar niet op een ander vlak. En we kunnen zelfvertrouwen ontwikkelen op gebieden waarin we te weinig zelfvertrouwen hebben. Dat was bij mij ook zo.'

Als we gericht kijken naar de letterlijke betekenis van het woord zelfvertrouwen en hoe het als wetenschappelijke term wordt gebruikt door psychologen, maar ook naar wat het in het dagelijks leven betekent, wordt het begrip direct begrijpelijker. Eigenwaarde kan een onderdeel zijn van zelfvertrouwen, maar er is meer. Dat is op zich goed nieuws want iets doen aan je eigenwaarde vergt veel inspanning, maar door te werken aan je zelfvertrouwen zal je eigenwaarde ook toenemen. Aangezien je dit boek leest ben je bereid om iets nieuws te proberen en de adviezen die je worden aangereikt toe te passen. Deze bereidheid om nieuwe dingen te proberen is een belangrijk onderdeel van zelfvertrouwen.

Wanneer wij denken aan zelfvertrouwen zien we dat vaak als een bijzondere eigenschap. Want mensen met zelfvertrouwen springen eruit, toch?

Iedereen heeft de X-factor

‘Als je zelfvertrouwen hebt ben je volledig aanwezig. Mensen zeggen dan dat je de X-factor hebt.’

PATSY RODENBURG, OBE, STEM- EN SPRAAKCOACH EN LEIDERSCHAPSCOACH

Wanneer we het hebben over beroemdheden noemen we ze vaak sterren omdat sterren stralen. Je denkt misschien dat gewone stervelingen nooit de X-factor kunnen hebben zoals sterren die hebben. Volgens Patsy Rodenburg, bij wie de grootste acteurs aankloppen voor advies, wordt iedereen geboren met persoonlijkheid. Hoewel die soms naar de achtergrond wordt gedrukt is het wel geruststellend dat Rodenburg vertelt dat iedereen deze X-factor weer kan terugvinden.

Wat misschien wel een verrassing voor je is, is welke factoren zoal bijdragen aan deze X-factor. Voor Rodenburg, die ook leiders en sporters begeleidt, komt vertrouwen voort uit gedegen kennis, maar ze wijst er ook op dat dat in onze huidige samenleving niet erg hip is. En daar heeft ze gelijk in. Iedereen kan een deskundige op vrijwel elk gebied worden door te googelen. Als je een ernstig en chronisch gebrek aan zelfvertrouwen hebt, ben je misschien wel tot de conclusie gekomen dat zelfvertrouwen niets anders dan oppervlakkige kennis is. Je zult echter al gauw ontdekken dat echt zelfvertrouwen helemaal niet oppervlakkig is. Rodenburg verwijst altijd naar de oude Grieken om haar standpunt over zelfbewustzijn duidelijk te maken. Op de weg naar het orakel zagen zij de woorden ‘Ken u zelf’ in een boom gegraveerd staan. Jezelf kennen betekent dat je accepteert dat je niet alles weet en meer kennis vergaart, waardoor je zelfvertrouwen opbouwt. Ons wordt altijd verteld dat kennis macht is, maar het is veel belangrijker dan dat: kennis helpt je bij het ontwikkelen van de X-factor.

Een van de problemen bij het formuleren van een definitie van zelfvertrouwen is dat het vanwege de complexiteit moeilijk is om het bij anderen te herkennen. Het is verleidelijk om te zeggen dat iedereen die geen angst lijkt te kennen over zelfvertrouwen beschikt. Maar zouden deze mensen zichzelf ook zo beschrijven?

Zelfvertrouwen is in de ogen van de toeschouwer

‘Wanneer we zelfvertrouwen hebben als we iets doen, realiseren we ons dat pas na afloop. Dan zeggen we: “Wow, ik heb dat echt gedaan, ik had zelfvertrouwen.”’

NIKI FLACKS, ACTEERCOACH, PSYCHOLOOG, THERAPEUT

We denken misschien dat artiesten over veel zelfvertrouwen beschikken omdat zij voor een publiek gaan staan terwijl ze bang zijn dat ze de teksten die ze uit hun hoofd hebben geleerd zijn vergeten. Ze lopen daarmee het risico dat ze negatief zullen worden beoordeeld. Niki Flacks wijst erop dat acteurs zich uitstekend kunnen vermaken op het toneel, maar zich achter de schermen vreselijk kunnen voelen. Ze kunnen ontzettend nerveus zijn en continu heen en weer naar het toilet lopen, maar op het moment dat ze het toneel op stappen zijn ze ontspannen en zijn alle zenuwen verdwenen.

De reden hiervoor, zo legt Flacks uit, is dat wanneer mensen iets doen ze niet denken aan zelfvertrouwen. Dat geldt ook voor acteurs en andere artiesten die op het toneel staan. Het is belangrijk om te onthouden dat hetzelfde ook opgaat voor veel situaties waarin je zelf graag meer zelfvertrouwen zou willen hebben. Misschien bewonder je wel je collega die fantastisch is in het geven van een zakelijke pitch of een vriend die heerlijke gastronomische maaltijden bereidt voor grote groepen mensen. Zij zien zichzelf niet per se als personen met veel zelfvertrouwen. Mis-

schien hebben ze wel heel veel geoefend (waardoor zij veel kennis hebben vergaard) en genieten ze van wat ze doen. Misschien zijn ze ook wel eens zenuwachtig voor een presentatie of wanneer ze voor twintig mensen een diner moeten koken. Het is belangrijk dat je weet dat je niet hoeft te wachten op dat magische moment van zelfvertrouwen om te doen waar je van droomt. Je moet gewoon proberen het te doen en dan zal dat magische moment vanzelf komen.

Let eens op de natuur om je heen

Als je niet zo tevreden bent met jezelf, kun je heel makkelijk de negativiteit wegnemen door je gedachten te laten gaan, buiten in de natuur. Door simpelweg te kijken naar de bloemen van bloeiende planten, de veranderende kleuren van de bladeren aan de bomen of door te letten op hoe fris het ruikt na een regenbui, kun je al je kijk op dingen veranderen.

Is er een park bij je in de buurt? Kun je van je werk naar huis lopen door parken en langs grachten en door straten met veel bomen? Kun je er in het weekend op uit trekken, naar een plek gaan waar je in de vrije natuur bent? Woon je in de buurt van een strand zodat je langs de vloedlijn kunt lopen? Door in de natuur te zijn voel je je weer mens en dat zal een positieve invloed op je gemoedstoestand hebben.

Zelfvertrouwen heeft meerdere dimensies

‘Het ene moment praten we met iemand en voelen we ons fantastisch, het andere moment praten we met iemand anders en is dat gevoel weg.’

NIKI FLACKS, ACTEERCOACH, PSYCHOLOOG, THERAPEUT

Een van de redenen dat zelfvertrouwen zo lastig te definiëren en toe te passen is in ons eigen leven is dat het zo veranderlijk is. We moeten beseffen, verwachten en accepteren dat ons zelfvertrouwen op elk gebied in ons leven anders is en ook op verschillende momenten anders kan zijn. Je zult dan veel realistischer tegen het concept zelfvertrouwen aankijken. Flacks benadrukt dat we op het ene moment vol zelfvertrouwen kunnen zijn maar op het andere niet en dat is heel normaal.

Als je zelfvertrouwen beschouwt als een concept met verschillende dimensies, wordt het veel minder abstract. Je kunt vast wel minimaal één dimensie ontdekken die van toepassing is op jezelf, iets waar je goed in bent en waar je je goed bij voelt. Op die manier kun je er ook achter komen wanneer je meer of minder zelfvertrouwen hebt.

In haar boek *The Confidence Factor* beschrijft coach Annie Ashdown de zeven eigenschappen van mensen met zelfvertrouwen. Zij beschikken over zelfrespect, zelfwaardering, eigenwaarde, zelfbeheersing, zelfverzekerdheid, zelfverantwoordelijkheid en zelfbewustzijn. Zelfs als je je op een dieptepunt bevindt en denkt dat geen enkele van deze eigenschappen op jou van toepassing is, is het feit dat je dit leest al een aanwijzing dat je beschikt over eigen verantwoordelijkheid. En dat betekent ook dat je het in je hebt om je anders te voelen.

‘Zelfvertrouwen stelt je in staat om op een positieve manier naar jezelf en je kwaliteiten te kijken, wat tot uiting komt in vertrouwen, zelfverzekerdheid, moedige kwetsbaarheid, assertiviteit, nederigheid, optimisme en enthousiasme.’

ANNIE ASHDOWN, VERTROUWENSCOACH

Het is belangrijk dat je voor jezelf een definitie van vertrouwen formuleert en vaststelt wie je bent en wat je voelt. Dit boek heet niet voor niets *Echt zelfvertrouwen*, want het gaat over jouzelf. Levenscoach Dawn Breslin paste

haar eigen definitie van vertrouwen steeds verder aan naarmate ze langer werkte met mensen die geen zelfvertrouwen meer hadden omdat ze in hun leven iets ingrijpends hadden meegemaakt. Haar oorspronkelijke definitie van zelfvertrouwen had betrekking op het wegnemen van onzekerheid en het neveneffect van gezonde eigenwaarde en gezonde zelfverzekerdheid. Dat leek nogal op een definitie uit een woordenboek. Totdat ze zich realiseerde dat ze als vertrouwenscoach haar cliënten, die uit alle rangen en standen kwamen, er continu aan moest herinneren wie ze eigenlijk zijn.

‘Zelfvertrouwen is niet projecteren of proberen iets te zijn. Het gaat om vertrouwen in jezelf en weten dat je het leven kunt leiden dat je wilt leiden.’

DAWN BRESLIN, VERTROUWENSCOACH

We zijn uitvoerig ingegaan op de definitie van zelfvertrouwen zodat je de sprookjes die je er misschien zelf over hebt verzonnen terzijde kunt schuiven. We hopen dat je opgelucht bent te horen dat het bij echt zelfvertrouwen niet gaat om uiterlijk vertoon, maar dat het een innerlijke beslissing betreft om iets te proberen en te bereiken. Het gaat er niet om dat het lijkt alsof je een deskundige bent, het gaat erom dat je de tijd neemt om de kennis te vergaren waarmee je een deskundige kunt worden. Dat je het probeert betekent dat je vertrouwen hebt in jezelf. Zeer waarschijnlijk heb je in je leven op minimaal één vlak zelfvertrouwen, al besef je dat misschien niet. Wanneer je iets graag doet of ergens veel over weet, dan denk je niet aan zelfvertrouwen maar doe je het gewoon. We gaan je er langzaam toe brengen dat je meer doet dan denkt, omdat doen tot zelfvertrouwen leidt. We hebben allemaal de X-factor, soms zitten er alleen nog wat dingen in de weg.

We hopen dat dit boek je zal helpen om weer de persoon te worden die jij denkt dat je echt bent en dat je je leven kunt leiden zoals jij dat wilt.

Stel jezelf de volgende vragen

- Wat heeft zelfvertrouwen tot nu toe voor je betekend?
- Kun je gebieden in je leven aangeven waarop je zelfvertrouwen hebt?
- Welke positieve reacties krijg je? (Zelfs als je het moeilijk vindt om deze te accepteren, moet je ze toch opschrijven.)
- Wat weerhoudt je ervan om je vooral te richten op positieve in plaats van negatieve reacties?
- Zul je nu op een andere manier naar zelfvertrouwen kijken?

Toets

Hoeveel zelfvertrouwen heb je?

Hoeveel zelfvertrouwen heb je in het dagelijks leven?

Als we een gebrek aan zelfvertrouwen hebben,

devalueren we onszelf altijd tegenover anderen en

soms is er zelfs sprake van kleineren. Hebben we te

veel zelfvertrouwen, dan komen we zelfingenomen en

arrogant over. Hoeveel zelfvertrouwen heb je? Hoeveel

zelfvertrouwen denken andere mensen dat je hebt?

Hoe kun je zeker van jezelf zijn zonder te overdrijven?

Hier volgen twaalf vragen om je zelfvertrouwen te

beoordelen die je, afhankelijk van het resultaat, kunnen

helpen om de juiste balans te vinden.

Toets gemaakt door Philip Carter en Ken Russell

Vraag 1

Zou je meedoen aan een televisieprogramma?

- A. Ja
- B. Weet ik niet
- C. Nee

Vraag 2

Een lange speech houden op de bruiloft van je beste vriend brengt je niet in verlegenheid.

- A. Ja
- B. Weet ik niet
- C. Nee

Vraag 3

Ben je vooral een positief persoon?

- A. Ja
- B. Weet ik niet
- C. Nee

Vraag 4

Zou je graag een vliegtuig willen besturen?

- A. Ja
- B. Weet ik niet
- C. Nee

Vraag 5

Zou je graag iemand van de koninklijke familie willen ontmoeten?

- A. Ja
- B. Weet ik niet
- C. Nee

Vraag 6

Ben je het op je werk wel eens oneens geweest met je baas?

- A. Ja
 - B. Weet ik niet
 - C. Nee
-

Vraag 7

Je vindt het niet erg om naakt voor je vrienden te verschijnen.

- A. Ja
 - B. Weet ik niet
 - C. Nee
-

Vraag 8

Zou je een verkeersregelaar tegenspreken als je denkt dat je gelijk hebt?

- A. Ja
 - B. Weet ik niet
 - C. Nee
-

Vraag 9

Denk je dat de aanval de beste verdediging is?

- A. Ja
 - B. Weet ik niet
 - C. Nee
-

Vraag 10

Je vindt het niet erg om auto te rijden als er veel verkeer is.

- A. Ja
- B. Weet ik niet
- C. Nee

Vraag 11

Voel je je op je gemak als je de straat moet oversteken?

- A. Ja
- B. Weet ik niet
- C. Nee

Vraag 12

Zou je op een veerboot stappen terwijl het stormt?

- A. Ja
- B. Weet ik niet
- C. Nee

Voornamelijk A geantwoord:

Je bent heel zeker van jezelf

Als er veel op het spel staat ben jij de juiste persoon om in de buurt te hebben. Je bent graag betrokken bij alles wat er om je heen gebeurt. Als er een grote reorganisatie wordt aangekondigd op jouw afdeling bijvoorbeeld, zou je maar wat graag bij dat proces betrokken zijn zodat je een goede indruk kunt maken of om een betere positie voor jezelf zeker te stellen. In een vergelijkbare situatie zou iemand met minder zelfvertrouwen zenuwachtig worden van alle veranderingen die op stapel staan. Hij zou bang zijn dat er veel mensen worden ontslagen of dat zijn positie op het spel komt te staan. Zorg er wel voor dat je niet te veel zelfvertrouwen uitstraalt. Zo voorkom je dat je je eigen mogelijkheden overschat. Je loopt dan het risico dat je onnodig risico's neemt of dat de mensen om je heen je als arrogant of te zelfvoldaan zien. Vergeet niet dat je succes moet verdienen en dat het niet op bestelling komt.

Voornamelijk B geantwoord:

Je hebt voldoende vertrouwen in jezelf waardoor andere mensen jou ook vertrouwen

Je hebt redelijk veel zelfvertrouwen en je bent bereid om ingecalculeerde risico's te nemen om succesvol te zijn. Toch speel je liever op safe en vermijd je overdreven grote risico's. Ook al heb je vertrouwen in je eigen kunnen, je overdrijft daar niet in en je neemt pas een beslissing als je alle opties goed hebt overwogen. Wees je er goed van bewust dat je risicomijdend bent en blijf proberen om jezelf steeds iets meer uit te dagen om uit je comfortzone te treden als er geen dreiging is. Op die manier kun je leren om nog beter met eventuele angsten om te gaan. Zorg ervoor dat je vertrouwd raakt met mislukkingen en successen. Hierdoor zal je zelfvertrouwen groeien, waardoor je beter in staat zult zijn om met de dingen die je in je leven tegenkomt om te gaan, of deze nu positief of negatief zijn. Je leert hierdoor je vaardigheden nog verder te ontwikkelen en je zult ontdekken waar je van nature goed in bent.

Voornamelijk C geantwoord:

Je hebt geen vertrouwen in je eigen kunnen

Je bent nogal nerveus en van nature bescheiden, waardoor je jezelf soms onbelangrijker maakt dan je bent. Veel mensen waarderen bescheidenheid, met name wanneer het de grote en rechtschapen mensen op deze aarde betreft. Het is wellicht een goed idee als je wat afstand neemt en kijkt naar wat je in dit leven allemaal hebt bereikt en over welke talenten je beschikt, zodat je jezelf kunt vergelijken met anderen die wel zelfverzekerd zijn. Wie weet word je wel aangenaam verrast als je terugkijkt op je loopbaan, misschien ga je dan ook meer geloven in je eigen kwaliteiten. Als je bang bent om in het gezelschap van andere mensen de leiding te nemen en je daardoor minder zelfvertrouwen hebt, probeer dan wat meer met andere mensen om te gaan. Ga uit van je eigen kracht. Als je bijvoorbeeld heel goed kunt schaken, ga dan bij een schaakclub. Als je van vreemde talen houdt, volgt dan een taalcursus. Hoe meer zelfvertrouwen je ontwikkelt, hoe meer anderen jou zullen vertrouwen en hoe succesvoller je zult zijn.

Over het tijdschrift *Psychologies*

Psychologies is een tijdschrift dat wordt gelezen door mensen die graag een bevredigend leven willen leiden en die zelf de regels willen bepalen. *Psychologies* helpt je te ontdekken wat 'succes in het leven' is, van binnenuit.

Het is onze missie om er met behulp van de beste deskundigen en de laatste onderzoeken op het gebied van psychologie achter te komen hoe we allemaal een gelukkiger en meer bevredigend leven kunnen leiden. *Psychologies* legt de nadruk niet op streven naar meer doen maar op het vinden van manieren om meer te zijn. Wie ben je? En wat is het wat je echt wilt? Dit zijn vragen die wij onszelf blijven stellen. Het tijdschrift *Psychologies* wil dat jij de beste versie van jezelf wordt en ook de gelukkigste en de meest voldane.

Ons doel is om je te helpen een beter begrip van jezelf en de wereld om je heen te krijgen. Dit doen we door de meest actuele en meest interessante informatie te verzamelen en om te zetten in praktische kennis die je kunt gebruiken terwijl jij je leven inricht zoals dat voor jou het beste werkt.

Het boek *Real Confidence* is geschreven door Lorna V., een journalist die veel heeft geschreven voor diverse media, van *Cosmopolitan* tot de *Sunday Times*. Ze is ook een van de favoriete schrijvers van de redactie van *Psychologies*. De reden daarvoor is dat ze niet alleen een fantastisch schrijver is die precies weet welke vragen ze moet stellen, maar ook omdat ze zich op haar gemak voelt als ze mensen moet interviewen. Ze interviewt even makkelijk gangsters of goeroes als – de inmiddels overleden – Alexander McQueen of Nigella Lawson. Ze geniet er vooral van dat ze vragen kan stellen over hoe we een manier kunnen vinden om die persoon te zijn die we van binnen echt zijn. En ze leeft ook echt volgens het motto van *Psychologies*: 'jouw leven, jouw keuzes'. Een van haar toneelstukken werd genomineerd voor de Britse theaterprijs Verity Bargate en onlangs besloot ze ook haar geheime droom om actrice te worden waar te maken. Op dit moment werkt ze aan een toneelstuk, een monoloog voor een vrouw, waarin ze zelf de hoofdrol zal vertolken.

www.lornaV.com
@LornaVwriter

Echt zelfvertrouwen

Voel je niet langer onbetekenend

Hoeveel zelfvertrouwen heb jij? Van binnen denk je waarschijnlijk dat je met een beetje meer zelfvertrouwen beter in je vel zou zitten en dat je dan alles zou kunnen bereiken waar je van droomt. Maar er is altijd iets dat je tegenhoudt. Dus, hoe kun je leren meer op jezelf te vertrouwen?

Laat zien hoe sterk je bent

Psychologies Magazine (UK) brengt de meest recente onderzoeken en de inzichten van topexperts samen om je te laten zien hoe je echt zelfvertrouwen kunt ontwikkelen. Met de adviezen, praktische tips, nuttige testjes en inspirerende voorbeelden uit de praktijk in *Echt zelfvertrouwen – Stijg uit boven jezelf* leer je:

- vaardigheden te ontwikkelen om je zelfvertrouwen op te bouwen
- deze vaardigheden toe te passen in je dagelijks leven
- te accepteren wie je bent en elke situatie relaxed tegemoet te treden
- gebrek aan zelfvertrouwen niet langer te zien als de oorzaak dat je niet gelukkig bent
- het verleden achter je te laten en de best mogelijke 'jij' te worden.

Dus, blijf niet langer stilletjes op de achtergrond, het is tijd om de wereld te laten zien wie je werkelijk bent.

ISBN 978-94-6276-141-4



9 789462 761414

Echt zelfvertrouwen is de eerste vertaling uit de *Psychologies Magazine* serie. Binnenkort verschijnen *Echte focus* en *Echte ambitie*.